オーナーズマニュアル

C952i C954i
C956i C966i

Commercial Treadmills

C966i

PRECOR® USA
move beyond®

重要な安全上の注意

トレッドミルを使用する際は、次の基本的な注意事項を必ず守ってください。

- トレッドミルを使用する前にすべての取扱説明書をお読みください。これらの説明書は器具を保護し、トレッドミルのユーザーの安全を確保する目的で書かれています。
- フィットネスプログラムを開始する前に、必ず医師による健康診断を受けるようにユーザーに指導してください。

危険 **感電の危険を避けるため、トレッドミルのお手入れの前には必ず器具のプラグをコンセントから抜いてください。**

警告 火傷、火災、感電や負傷の危険を避けるため、次の使用上の注意事項に従ってください。

- お子様や操作に詳しくない方がトレッドミルに乗ったり近づいたりしないようにしてください。トレッドミルの近くにいるお子様から目を離さないでください。
- コンセントを差し込んだまま、トレッドミルを放置しないでください。ご使用にならないときまたお手入れや部品の着脱をする前は、プラグをコンセントから抜いてください。
- トレッドミルの組み立てと使用は、安定した水平な場所で行ってください。トレッドミルは壁や家具から数フィート (約 1 メートル) くらい離して設置してください。
- トレッドミルを正常に作動させるには、定期的なメンテナンスが必要です。「*メンテナンス*」のセクションを参照してください。留め具がきちんとしまっていて、ランニングベルトが清潔でスムーズに作動していることを確認します。
- トレッドミルは、このマニュアルに記載されている用途以外には使用しないでください。メーカーから推奨されていない付属部品のご使用はおやめください。事故の原因となります。
- 器具が破損したり正常に稼働しないとき、または、落としたり水に浸かった場合は使用しないでください。サービスセンターに連絡し、検査や修理を受けてください。
- 電源コードとプラグは、熱い場所に置かないでください。
- エアゾール (スプレー) 製品を使ったり、酸素吸入が行われている場所では使用しないでください。
- 戸外では使用しないでください。

- トレッドミルの稼動中に通気孔をふさがないでください。通気孔は清潔に保ち、ホコリや髪の毛などが空気の流れを妨げないようにしてください。
- このマニュアルに記載されているメンテナンス手順に従う以外は、トレッドミルの修理点検をしないようにしてください。
- 開口部に物を落としたり入れたりしないでください。可動部に手を触れないでください。
- 電源コードや I/O スイッチといったすべての電気部品は、感電を防ぐために、液体がかからないようにご注意ください。手すり、ディスプレイコンソール、またはカバーの上に物を置かないでください。飲み物や雑誌、本などは適切な場所に置いてください。

トレッドミルの重量制限

トレッドミルでジョギングをする場合は体重 160 kg (350 ポンド)、ウォーキングをする場合は体重 225 kg (500 ポンド) を超える方は使用できません。

トレッドミルの設置場所

トレッドミルの周囲には十分なスペースをとり、他の装置などがじゃまにならないようにしてください。ユーザーの安全と正しいメンテナンスに必要な最低スペースとして、ランニングベルトの真後ろに 1 m × 2 m (3 フィート× 6 フィート) の空間を確保してください。

安全認可

トレッドミルは ETL-c ロゴを取得しており、“*Safety of Household and Similar Electrical Appliances”*に関わる CAN/CSA-E-335-1/3-94 の条件に適合することが確認されています。トレッドミルは EN957 - 1、6 標準に準拠したクラス S/B 認定機器です。

Radio Frequency Interference (RFI)

Federal Communications Commission, Part 15

The treadmill has been tested and found to comply with

- the IEC EMC Directive (international electromagnetic compatibility certification)
- the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. The treadmill generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner’s manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

WARNING Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user’s authority to operate the equipment.

カナダ通信局による規制

このデジタル装置は、カナダ通信局の電波障害規制で規定されている、デジタル装置から放射される電波ノイズに対するクラス A 制限を超えません。

Le présent appareil numérique n'émet pas de bruits radioéélectriques dépassant les limites applicables aux appareils numériques de la class A prescrites dans le Règlement sur le brouillage radioélectrique édicté par le ministére des Communications du Canada.

ATTENTION: Haute Tension

Débranchez avant de réparer

ヨーロッパ連合による規制

本製品は、ヨーロッパ連合の規制 89/336/EEC および電磁両立性の要件を満たし、次の標準に従うことが確認されています。

EN55022 情報技術器具の電波障害に関する制限および測定方法

EN50082-1 家庭用製品、業務用製品、軽工業用製品に対する一般免責基準

さらに本製品は、ヨーロッパ連合の規制 73/23/EEC 低電圧指令の要件に従い、次の基準に対して試験済みです。

IEC 335-1 家庭用およびそれに準ずる電気機器の安全性

接地 (アース) 手順

トレッドミルには接地が必要です。接地によって抵抗の少ない電流の逃げ道が確保され、動作不良や故障の際の感電を防ぐことができます。この器具には機器接地線と接地プラグ付き電源コードが付属されています。プラグは正しく据え付けられた適切なコンセントに差し込み、地域の規制や条例に従って接地してください。指示どおりに接地しなかった場合、Precor の限定保証は無効となることがあります。

危険

機器接地線を正しく接続しないと感電の原因となります。トレッドミルが正しく接地されているかどうか判断できない場合は、正規の資格を持っている電気技師かサービスマンに相談してください。トレッドミルに付属されているプラグを改造しないでください。
コンセントの形状がプラグと合わないときは、正規の電気技師に適切なコンセントを取り付けてもらってください。

120 V 器具および 240 V 器具 (米国仕様設計)

トレッドミルは専用の接地回路に接続しなければなりません。20 アンペアの専用回路を推奨します。器具の接地プラグは図 1 と図 2 に示すようなプラグになっています。コンセントはプラグと同じ形状になっている必要があります。この製品にアダプタを使用してはいけません。

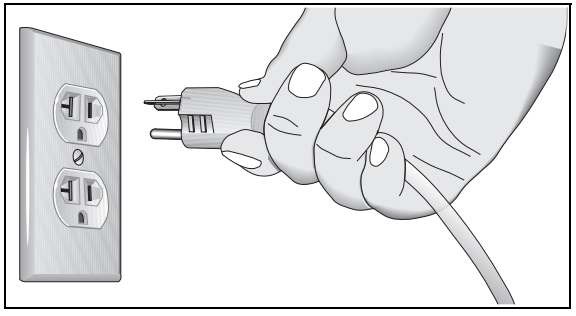


図 1: 120 V 電源プラグ

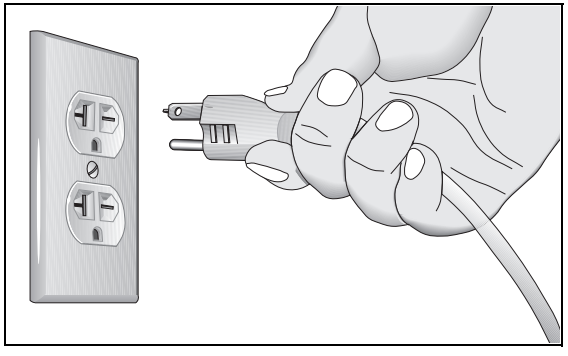


図 2: 240 V 電源プラグ

パスワード保護

無断使用を防止するために、トレッドミルにはパスワード保護機能が装備されています。パスワードとして 3 つのキーを順に入力します。2 分以内にキーを正しく入力しないと、それ以上のアクセスは拒否されランニングベルトは作動しません。詳細については、「*クラブ用の機能*」*を参照してください*。

安全ベルト

ワークアウトを開始する前に、安全ベルトを腰の高さに装着してください。安全ベルト の紐を使って、安全ベルトをディスプレイコンソールの赤い STOP (ストップ) ボタンに接続します。緊急の際は、このコードを強く引くとランニングベルトが停止します。

サービスの手配

このマニュアルに記載されているメンテナンスの作業を除いて、トレッドミルの修理点検をしないようにしてください。製品の操作や保守点検に関する情報については、Precor のウェブサイト (www.precor.com) をご覧ください。カスタマーサポート番号や Precor 認定のサービスセンターの一覧に関する詳細については、Precor のウェブサイト (www.precor.com/contact) をご覧ください

カスタマーサポート担当者が迅速に対応できるように、モデル番号、シリアル番号、器具の購入日を空欄に控えておいてください。シリアル番号はフロントパネルのラベルに記載されています (図 3)。

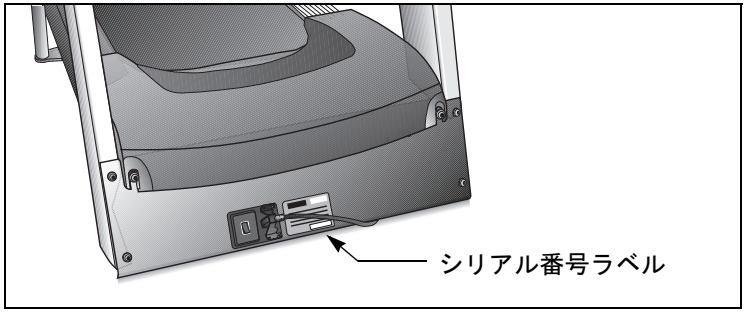


図 3: シリアル番号の場所

モデル番号 : _____ シリアル番号 : _____

購入日 : _____

モデル番号 : _____ シリアル番号 : _____

購入日 : _____

モデル番号 : _____ シリアル番号 : _____

購入日 : _____

モデル番号 : _____ シリアル番号 : _____

購入日 : _____

目次

重要な安全上の注意 1
トレッドミルの重量制限 2
トレッドミルの設置場所 2
安全認可 2
Radio Frequency Interference (RFI) 2
カナダ通信局による規制 3
ヨーロッパ連合による規制 3
接地 (アース) 手順 4
パスワード保護 5
安全ベルト 5
サービスの手配 5

トレッドミルの安全機能 7
安全ベルトの使用 7
パスワードの入力 7
手すりの使用 8
器具のオン / オフ 8
ユーザーへの指導 8

クラブ用の機能 9
クラブ用プログラムのヒント 9
表示言語の選択 (C952i) 10
表示言語の選択
(C954i、C956i、C966i) 10
米国標準単位かメートル法のディスプレイの選択 11
パスワード保護の選択 11
クラブの速度制限の指定 12
ワークアウト時間制限の設定 12
一時停止時間制限の設定 13
クールダウン時間の制限 13
Fitness Test (フィットネステスト) の
有効 / 無効の設定 14
情報ディスプレイ (C952i) 14
C952i エンターテイメント用電源接続 16
情報のディスプレイ
(C954i、C956i、C966i) 16
CSAFE 装置でのユーザー ID 入力
(C954i、C956i、C966i) 18

メンテナンス 19
点検 19
装置のクリーニング 19
胸部ストラップの保管 20
ランニングベルトの位置のチェック 20
ランニングベルトの調整 21
トレッドミルの修理と点検 21
長期保管 21
エラーコードに対するトラブルシューティング 22
心拍数のトラブルシューティング 22

トレッドミルの安全機能

トレッドミルには以下のような機能が装備されています。正しく使用して、楽しくワークアウトを持続してください。

- 安全ベルト
- パスワード保護
- 手すり
- I/O 電源スイッチ

***重要**：トレッドミルを使用する前に、このマニュアルの始めの「*重要な安全上の注意*」をお読みください。また、「ユーザーへの指導」に記載のガイドラインに従って、トレッドミルを安全に使用する方法もユーザーに説明してください。*

安全ベルトの使用

ユーザーには、トレッドミルでエクササイズする際に安全ベルトを使用することの重要性を説明してください。安全ベルトは腰の位置に装着するように指導してください。緊急の際は、安全ベルト の紐を強く引くとランニングベルトは停止します。

ワークアウト中にセキュリティスイッチが作動したら、安全ベルトを再度装着し (必要に応じて) パスワードを再入力し SPEED (速度) ▲ を押してください。

注意：一時停止モードに設定した制限時間内にワークアウトを再開すると、トレッドミルはユーザーのワークアウト統計を保存します。

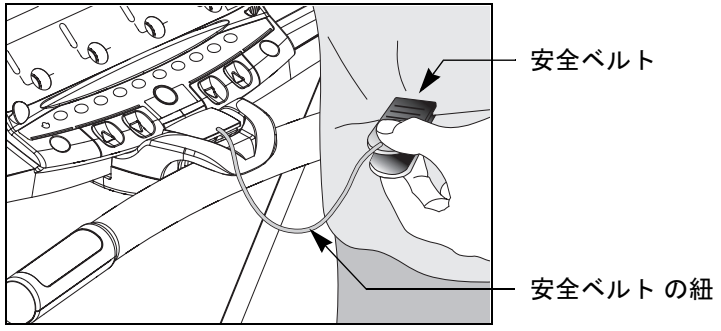


図 4: 安全ベルトの装着

パスワードの入力

パスワードを有効にするには、「*クラブ用の機能*」を参照してください。無断使用を防止するために、トレッドミルにはパスワード保護機能が装備されていることをユーザーに説明してください。PRECOR バナーで SELECT (選択) (C952i の場合)、ENTER (入力)、または QUICKSTART (クイックスタート) を押すと、パスワードプロンプトが表示されます。ユーザーは 2 分以内に次のキーを順に押すとワークアウトを続行できます。

INCLINE (傾斜) ▼、SPEED (速度) ▼、SPEED (速度) ▲

各キーを押すごとにアスタリスクがディスプレイに表示されます。キーを正しく押すと、プログラムプロンプトがディスプレイに表示されます。SELECT (選択) (C952i) または ENTER (エンター) を押してワークアウトセッション情報の選択に進むか、QUICKSTART (クイックスタート) を押してデフォルト設定でワークアウトをすぐに開始することもできます。*ユーザーズリファレンスマニュアル*の「*ワークアウトオプション*」を参照してください。

重要：*QUICKSTART（クイックスタート）を押すと、ランニングベルトは 3 秒間のカウントダウンの後に作動を開始します。まず片方の手で手すりをしっかり握ってから、もう一方の手で QUICKSTART（クイックスタート）キーを押すようユーザーに指導してください。*

使用上の注意 : パスワード保護が有効であるからといって、トレッドミルが安全であるというわけではありません。トレッドミルの近くにいるお子様から目を離さないでください。

手すりの使用

乗り降りの際やキーパッドを使用する際には、手すりにつかまるようユーザーに指導してください。

注意：C954i、C956i、C966i の心拍数のタッチセンサ式グリップについては、「*ユーザーズリファレンスマニュアル*」を参照してください。

器具のオン / オフ

器具をオン / オフにするには、器具前部の電源コード付近にある I/O 電源スイッチを使用します。図 5 を参照してください。

重要：*使用していないときは オフ にします。*

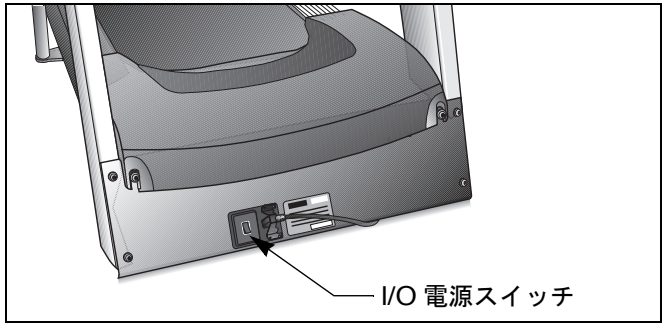


図 5: I/O 電源スイッチ

ユーザーへの指導

ユーザーに安全面について詳しく説明してください。クラブ施設の利用者には、次の点を説明してください。

- トレッドミルに乗る際は手すりにつかまること。
- ディスプレイのほうに向かい、備え付けのトリムストリップの上に足を置いて、ランニングベルトをまたがるようにして立つこと。
- キーパッドに触れたりパスワードを入力したりする前に、安全ベルトを服に装着すること。
- 速度が 1 kph (1mph) 以下のときに、ランニングベルトに乗ること。

クラブ用の機能

このセクションでは、トレッドミルをクラブ向けにカスタマイズする方法を説明します。これらの機能はすべてクラブの利用者には見えないようになっていて、特別なキーを押さないとアクセスできません。次の操作を行うための手順については、本セクションをお読みください。

- ディスプレイの表示言語の選択
- ディスプレイの測定単位 (米標準またはメートル法) の選択
- パスワード保護を有効または無効にする
- 最大速度の設定
- ワークアウト時間と一時停止回数の最大値の設定
- クールダウン時間の上限設定
- フィットネステストの利用または削除
- 走行距離計の表示
- トレッドミルを使用した時間数の表示
- ソフトウェアのバージョンとパーツ番号の表示
- エラーログの確認
- シリアル番号 (C954i、C956i、C966i のみ) の表示

クラブ用プログラムのヒント

- 常に Precor のバナーで開始します。
- クラブ用プログラムモードにアクセスするには、Precor のバナーの表示中に RESET (リセット) キーを押します。残りのキー操作は、迅速に間をおかずに行ってください。
- QUICKSTART (クイックスタート) キーの機能は、クラブ用プログラムモード中は使用できません。
- クラブプログラムは順番に表示されます。SELECT (選択) (C952i) または ENTER (エンター) (C954i、C956i、C966i) を押すと、プログラムを切り替えることができます。現行の設定を変更せずに別のプログラムに移るには、赤の STOP (ストップ) ボタンを押します。終了するには、RESET (リセット) キーを押します。

  注意：C952i の RESET (リセット) と赤の STOP (ストップ) ボタンの機能は、C954i、C956i、C966i の場合とは異なります。プログラムモードで C952i の RESET (リセット) キーまたは赤の STOP (ストップ) ボタンを押すと、現行の設定を変更せずに各プログラムに進むことができます。

表示言語の選択（C952i）

トレッドミルではユーザープロンプト、文字、ユーザー入力を 6 ヶ国語で表示できます。トレッドミルは、工場出荷時のデフォルトで英語に設定されています。

注意：プログラミングのプロンプトは、言語の選択には影響されません。このセクションのプロンプトは英語のままです。

言語設定を変更するには、次の手順に従います。

1. Precor のスクロールバナーで、次のキーを順番に停止せずに押します。

   RESET（リセット）、SELECT（選択）、SPEED（速度）▼、SELECT（選択）、INCLINE（傾斜）▲、SELECT（選択）、SPEED（速度）▼、SELECT（選択）

   図 6 に示すように、番号はキーパッドに対応しています。対応するキーを押すと、番号がディスプレイに表示されます。

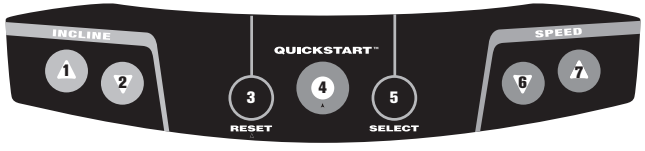


図 6：C952i キーパッドプログラムの数字

2. SELECT LANGUAGE（言語の選択）プロンプトで矢印キーを使用して、ENGLISH（英語）、DEUTSCH（ドイツ語）、ESPANOL（スペイン語）、FRANCAIS（フランス語）、NEDERLANDS（オランダ語）、PORTUGUES（ポルトガル語）、RUCCKIJJ（ロシア語）のどれかを選択します。
3. 準備ができたら、SELECT（選択）を押して次のプログラムに進みます。

表示言語の選択（C954i、C956i、C966i）

トレッドミルはユーザープロンプト、文字、ユーザー入力を 6 ヶ国語で表示できます。工場出荷時のデフォルトは英語に設定されています。

注意：プログラミングのプロンプトは、言語の選択には影響されません。このセクションのプロンプトは英語のままです。

言語設定を変更するには、次の手順に従います。

1. Precor のバナーで、次のキーを順番に間をおかずに押します。

   RESET（リセット）、5、6、5、1、5、6、5

2. SELECT LANGUAGE（言語の選択）プロンプトで矢印キーを使用して、ENGLISH（英語）、DEUTSCH（ドイツ語）、ESPANOL（スペイン語）、FRANCAIS（フランス語）、NEDERLANDS（オランダ語）、PORTUGUES（ポルトガル語）、RUCCKIJJ（ロシア語）のどれかを選択します。
3. 準備ができたら、ENTER（エンター）を押して次のプログラムに進むか、RESET（リセット）を押して Precor のバナーに戻ります。

米国標準単位かメートル法のディスプレイの選択

トレッドミルは、メートル法 (METRIC) または米国標準法 (ヤードポンド法 : U.S. STANDARD) で測定値を表示できます。工場出荷時のデフォルト設定は米国標準法です。この設定を変更するには、次の手順に従います。

4. SELECT UNITS (単位の選択) プロンプトで矢印キーを使うと、測定単位 (U.S. STANDARD または METRIC) のいずれかを選択です。

   使用上のご注意 : 測定単位のディスプレイを変更する場合は、速度設定が正しいことを必ず確認してください。

5. 準備ができたら、SELECT (選択) (C952i) または ENTER (エンター) を押して次のプログラムに進むか、RESET (リセット) を押して Precor のバナーに戻ります。

   注意：C952i キーの説明については、「*クラブ用プログラムのヒント*」を参照してください。

パスワード保護の選択

器具のパスワード保護機能は、工場出荷時には無効になっています。パスワード保護を有効にするには、3 つのキーを順番に入力してランニングベルトを起動する必要があります。2 分以内にキーを正しく入力しないと、それ以上のアクセスは拒否されランニングベルトは作動しません。詳細については、「*パスワードの入力*」*を参照してください。*

6. 現行の PASSWORD (パスワード)、ENABLE (有効) または DISABLE (無効) をディスプレイで確認します。矢印キーを使うと、有効または無効を選択できます。

設定	***説明***
パスワードを有効にする	パスワードプロンプトがワークアウトの前と一時停止モードから戻る時に表示されます。
パスワードを無効にする	パスワードプロンプトをオフにします。このオプションは慎重に使用してください。

   使用上のご注意 : パスワード保護が有効であるからといって、トレッドミルが安全であるというわけではありません。トレッドミルの近くにいるお子様から目を離さないでください。

7. 準備ができたら、SELECT (選択) (C952i) または ENTER (エンター) を押して次のプログラムに進むか、RESET (リセット) を押して Precor のバナーに戻ります。

クラブの速度制限の指定

トレッドミルは最大速度を設定することができます。ランニングベルトの稼働速度に上限を設け、ユーザーの調節可能な範囲を制限します。以前に選択した測定単位 (米国標準法またはメートル法) に応じて、速度は一時間あたりのマイル数 (mph) または 1 時間あたりのキロメートル数 (kph) で表示されます。使用できる速度範囲は次のとおりです。

トレッドミル	*速度設定*
C952i	1 ～ 20 kph (0.5 ～ 12 mph)
C954i C956i	1.5 ～ 20 kph (0.5 ～ 12 mph)
C966i	1.5 ～ 25 kph (0.5 ～ 6 mph)

重要：*1 時間あたりのマイル数を制限する数値を選択しても、1 時間あたりのキロメートル数には反映されません (逆の場合も同様です)。トレッドミルは、マイル数 (米国標準法) で入力された速度をキロメートル (メートル法) に変換しません。それぞれの値は、異なる測定単位の数値として個別に保存されます。*

8. SET MAX SPEED (最大速度の設定) で矢印キーを使うと、目的のランニングベルトの上限速度を表示できます。
9. 準備ができたら、SELECT (選択) (C952i) または ENTER (エンター) を押して次のプログラムに進むか、RESET (リセット) を押して Precor のバナーに戻ります。

ワークアウト時間制限の設定

ユーザーのトレッドミルを使うワークアウト時間を制限することができます。例えば、時間制限を 20 分に設定した場合、ユーザーはワークアウト時間を 1 分～ 20 分の間でしか入力できません。

注意：ワークアウトのあとにクールダウン時間が自動的に用意されていることを念頭において、時間制限を行ってください。

NO LIMIT (制限なし) を選んで、ユーザーが無制限にエクササイズできるようにすることもできます。ワークアウト時間を入力するときに、NO LIMIT (制限なし) を選択するか (C952i)、数字の 0 を押す (C954i、C956i、C966i) ようにユーザーに指示してください。

使用できるワークアウト時間は次のとおりです。

トレッドミル	*ワークアウト時間*
C952i	1 分 ～ 99 分
C954i C956i C966i	1 分 ～ 240 分

10. SET MAX WORKOUT TIME (最大ワークアウト時間の設定) プロンプトでは、矢印キーを使用して目的の上限速度を表示できます。または、NO LIMIT (制限なし) を選びます。

    注意：矢印キーを押したままにすると、数値は 5 ずつ増加します (1、5、10、15、20 など)。矢印キーを短く押すと、数値は 1 ずつ増加します。
11. 準備ができたら、SELECT (選択) (C952i) または ENTER (エンター) を押して次のプログラムに進むか、RESET (リセット) を押して Precor のバナーに戻ります。

一時停止時間制限の設定

ユーザーがトレッドミルを使うエクササイズ中にどれくらいの時間一時停止できるか、1 ～ 120 秒 (2 分) の数値を入力して制限することができます。たとえば、一時停止時間制限を 60 秒に設定した場合、1 分以内にキーを押さないとディスプレイは自動的にリセットされて Precor のバナーに戻ります。

12. SET MAX PAUSE TIME (最大一時停止時間) プロンプトでは、矢印キーを使用して使用可能な時間制限を確認することができます。1 秒 ～ 120 秒 (2 分) の間で選択します。
13. 準備ができたら、SELECT (選択) (C952i) または ENTER (エンター) を押して次のプログラムに進むか、RESET (リセット) を押して Precor のバナーに戻ります。

クールダウン時間の制限

トレッドミルを使うエクササイズを終えたあとにユーザーが行う最大クールダウン時間を設定するには、1 分から 5 分の間の時間を入力します。

重要：*クールダウン時間は、3 分以上に設定することを強くお勧めします。激しいエクササイズのあとで、ユーザーの心拍数が安静な状態に戻るには時間がかかるからです。効果的なクールダウン時間は、筋肉組織内の乳酸の量も減少させます。*

14. SET COOL DOWN TIME (クールダウン時間の設定) プロンプトでは、矢印キーを使用して使用可能な時間制限を確認することができます。1 分から 5 分の間で時間を選択します。デフォルトは、5 分に設定されています。
15. 準備ができたら、SELECT (選択) (C952i) または ENTER (エンター) を押して次のプログラムに進むか、RESET (リセット) を押して Precor のバナーに戻ります。

Fitness Test (フィットネステスト) の有効 / 無効の設定

Fitness Test (フィットネステスト) は、出荷時には*無効*に設定してあります。フィットネステストが*無効*の場合は、プログラムリストには表示されません。ユーザーがこのオプションをトレッドミルの選択可能なプログラムに追加したい場合は、フィットネステストを*有効*にする必要があります。

注意：C956i または C966i でフィットネステストを*有効*にする場合は、Custom 2 (カスタム 2) がフィットネステストのプログラム番号 16 に置き換えられます。

16. FITNESS TEST (フィットネステスト) のプロンプトで矢印キーを使うと、フィットネステストへのアクセスを許可するかどうかに応じて、ENABLE (有効) または DISABLE (無効) が表示されます。
17. 準備ができたら、SELECT (選択) (C952i) または ENTER (エンター) を押して選択項目を保存し、Precor のバナーに戻ります。

    注意：選択項目を変更せずにプログラムを終了するには、RESET (リセット) または赤の STOP (ストップ) ボタンを押します。

情報ディスプレイ (C952i)

トレッドミルには、その使用状況 (走行距離計と使用時間) に加えて、ソフトウェアバージョンやエラーログ情報が含まれています。一般に、この情報にアクセスするのは、Precor のカスタマーサポートから指示があった場合に限られます。

以下の説明では 4 つの情報ディスプレイすべてについて説明します。

走行距離計の表示

1. Precor バナーで、次のキーを順番に停止せずに押します。

   RESET (リセット)、SPEED (速度) ▼、SELECT (選択)

   対応するキーを押すと同時に、番号がディスプレイに表示されます。

   MILES (マイル) または KILOMETERS (キロメートル) がディスプレイに表示され、そのあとに走行距離数 (ユーザーが移動した累積マイル数または累積キロメートル数) が表示されます。
2. 準備ができたら、SELECT (選択) を押して次のディスプレイ (使用時間) に進みます。

使用時間の表示

HOURS (時間) がディスプレイに表示され、そのあとに器具の使用時間数が表示されます。トレッドミルは経過した分の数値を記録しますが、表示される値は一番近い時間数に四捨五入して表示されます。

3. 準備ができたら SELECT (選択) を押して、次のディスプレイ (ソフトウェアバージョン) に進みます。

ソフトウェアバージョンとパーツ番号の表示

UPPER SW (上位ソフトウェア) がディスプレイ全体をスクロールし、そのあとに上位ボードアプリケーションソフトウェアのパーツ番号とバージョンをスクロールします (例、48181-350)。

4. 上位ブートと下位ボードアプリケーションのソフトウェアバージョンを表示するには、SELECT (選択) キーを押します。必要に応じて、SELECT (選択) キーを使って上位ボード、上位ブート、下位ボードの 3 つすべての表示を切り替えることができます。
5. 以下に数字を書き留めてください。これらの番号は、ディスプレイに関連した質問をカスタマーサポートに問い合わせる際に必要になります。この情報によって、ソフトウェアに関連した問題を除外できます。

   Upper Software P/N (上位ソフトウェア P/N): _____

   Lower Software P/N (下位ソフトウェア P/N): _____

   Upper Boot Application P/N
   (上位ブートアプリケーション P/N): _____

6. 準備ができたら赤の STOP (ストップ) ボタンまたは RESET (リセット) を押して、次のディスプレイ (エラーログ) に進みます。

エラーログの表示

最初のエラーログエントリは、ディスプレイ全体をスクロールします。最大 10 個のエラーコードまでさかのぼることができます。ログにエラーがない場合は、NO ERRORS (エラーなし) が表示されます。

7. エラーログに記録されている別のエラーを表示するには、矢印キーを使用してください。各エラーコードにはエラー発生時間とともに、走行距離計と使用時間数が指定されています。図 7 を参照してください。

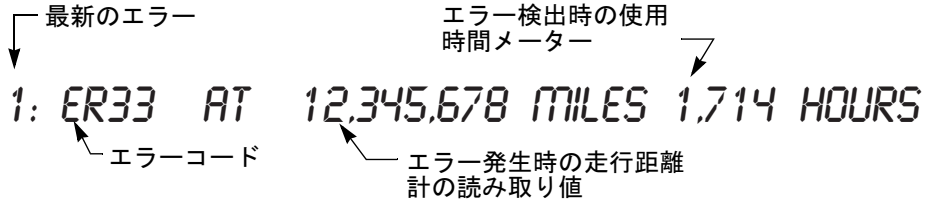


図 7: エラーログ

8. エラーコード情報は、必要時にカスタマーサポートに提出できるように紙に書き留めておきます。必ず表示されているとおりに書き写してください。
9. エラーログの情報が不要になったら、QUICKSTART (クイックスタート) を少なくとも 4 秒間押し、エラーログを消去します。OK メッセージが表示されるまで、キーを軽く押し続けてください。キーを放したときに NO ERRORS (エラーなし) がディスプレイに表示されたら、エラーログが削除されたことになります。

   重要: *いったん削除したエラーログを取り戻すことはできませんので、エラーログを消去する前に、トレッドミルで発生した問題は解決するようにしてください。*

10. 準備ができたら SELECT (選択)、RESET (リセット)、または STOP (ストップ) ボタンを押して、Precor のバナーに戻ります。

C952i エンターテイメント用電源接続

C952i トレッドミルのエンターテイメント用電源ポートには、*電源専用*接続口が用意されています。CSAFE プロトコルは使用できません。このポートを使うと、エンターテイメント製品に接続することができます。互換性情報については、Precor のカスタマーサポートまでお問い合わせください。*サービスの手配*を参照してください。

情報のディスプレイ (C954i、C956i、C966i)

トレッドミルは、その使用状況 (走行距離計と使用時間) に加えて、ソフトウェアバージョン、エラーログ情報、シリアル番号を提供できます。一般に、この情報にアクセスするのは、Precor のカスタマーサポートから指示があった場合に限られます。

以下に情報ディスプレイすべてについて説明します。ENTER (エンター) キーを押して、ディスプレイ間を移動します。終了するには、RESET (リセット) キーを押します。

走行距離計の表示

1. Precor バナーで、次のキーを順番に停止せずに押します。

   RESET (リセット)、6、5

   ODOMETER (走行距離計) がディスプレイに表示され、そのあとに走行距離数 (ユーザーが移動した蓄積マイルまたはキロメートル数) が表示されます。

2. 準備ができたら、ENTER (エンター) を押して次のディスプレイ (使用時間) に進みます。

使用時間の表示

HOUR METER (使用時間) がディスプレイに表示され、そのあとに器具の使用時間数が表示されます。トレッドミルは経過した分の数値を記録しますが、表示される値は一番近い時間数に四捨五入して表示されます。

3. 準備ができたら ENTER (エンター) を押して、次のディスプレイ (ソフトウェアバージョン) に進みます。

ソフトウェアバージョンとパーツ番号の表示

SW VERSION (ソフトウェアバージョン) (C954i) または SOFTWARE VERSION (ソフトウェアバージョン) (C956i と C966i) がディスプレイに表示され、そのあとに上位ボードアプリケーションソフトウェアのパーツ番号とバージョンが表示されます (例、48181-350)。

4. 上位ブートおよび下位ボードアプリケーションのソフトウェアバージョンを表示するには、CHANGE (変更) キー (C954i) または矢印キー (C956i と C966i) を使用します。必要に応じて、各キーを使って上位ボード、上位ブート、下位ボードの 3 つすべての表示を切り替えることができます。

   注意：パーツ番号が存在しない場合は 00000-000 が表示されます。

5. 以下に数字を書き留めてください。これらの番号は、ディスプレイに関連した質問をカスタマーサポートに問い合わせる際に必要になります。この情報によって、ソフトウェアに関連した問題を削除できます。

   Upper Software P/N (上位ソフトウェア P/N): _____

   Lower Software P/N (下位ソフトウェア P/N): _____

   Upper Boot Application P/N
   (上位ブートアプリケーション P/N): _____

6. 準備ができたら ENTER (エンター) を押して、次のディスプレイ (エラーログ) に進みます。

エラーログの表示

まず ERROR LOG (エラーログ) がディスプレイに表示され、エラーがある場合はそのあとにエラーログの最初のエラーエントリが表示されます。最大 10 個のエラーコードまでさかのぼることができます。

ログにエラーがない場合は、NO MORE ERRORS (エラーなし) が表示されます。

7. エラーログに記録されている別のエラーを表示するには、矢印キーを使用してください。各エラーコードにはエラー発生時間とともに、走行距離計と使用時間数が指定されています。図 8 を参照してください。

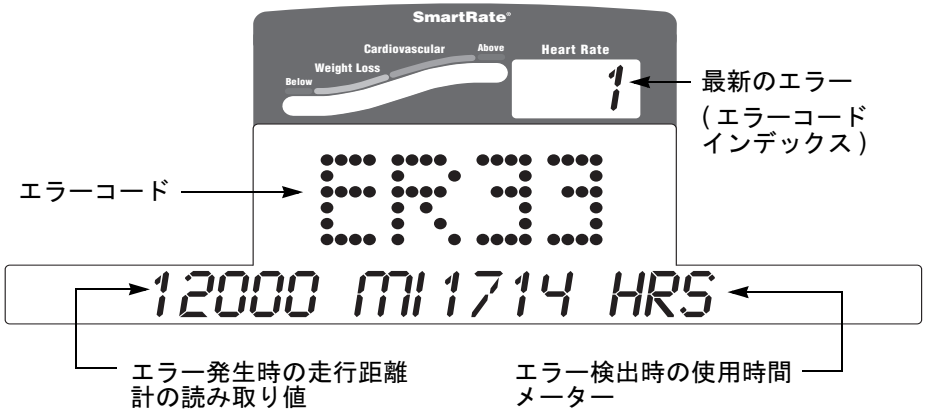


図 8: エラーログ

注意：C954i ではディスプレイが異なります。エラーコードインデックスが中央ディスプレイに表示され、そのあとにエラーコードが表示されます。CHANGE (変更) キーを押すと、エラーコード / エラー説明とエラー発生時の走行距離計の読み取り値 / 使用時間とを切り替えることができます。

8. エラーコード情報は、必要時にカスタマーサポートに提出できるように紙に書き留めておきます。必ず表示されているとおりに書き写してください。
9. エラーログの情報が不要になったら、QUICKSTART (クイックスタート) を少なくとも 4 秒間押し、エラーログを消去します。OK メッセージ (C954i) または CLEARED (クリア) メッセージ (C956i と C966i) が表示されるまで、キーを軽く押し続けます。キーを放すと、1: ---- (C954i) または NO MORE ERRORS (上エラーなし) (C956i と C966i) がディスプレイに表示され、エラーログが削除されたことを示します。

   重要: *いったん削除したエラーログを取り戻すことはできませんので、エラーログを消去する前に、トレッドミルで発生した問題は解決するようにしてください。*

10. 準備ができたら ENTER (エンター) を押して、次のディスプレイ (シリアル番号) に進みます。

シリアル番号の表示

SER NUMB (シリアル番号) (C954i) または SERIAL NUMBER (シリアル番号) (C956i と C966i) がディスプレイに表示され、そのあとに 13 桁のシリアル番号が表示されます。シリアル番号は、カスタマサポートに連絡するときに非常に役に立ちます。

注意：シリアル番号を入力していない場合は、NONE (なし) が表示されます。その場合は、フロントパネルのラベルに付いているシリアル番号を使用してください (図 3)。

11. まだ、シリアル番号を保証登録カードに書き込んでいない場合は書き込みます。オンライン (www.precor.com) で登録することもできます。
12. 準備ができたら、ENTER (エンター) を押して Precor のバナーに戻ります。

CSAFE 装置でのユーザー ID 入力 (C954i、C956i、C966i)

トレッドミルは、CSAFE プロトコルと互換性があります。器具が CSAFE マスタ装置に接続されている場合、ユーザーはユーザー ID の入力が必要になります。

注意：C952i のポートでは CSAFE 規格装置に接続することはできません。

ユーザー ID は 5 桁の 0 で表示されます。左端の 0 が点滅して入力を促します。次の表は CSAFE モードでのキー機能を説明したものです。

キーパッド	*説明*
SPEED (速度) ▼ または ▲	点滅する LED をフィールド間で移動させます。
INCLINE (傾斜) ▲ または ▼	選択したフィールドの数値を変更します。
数字キーパッド	ユーザー ID の入力に使用します。押した数字がディスプレイに表示され、次のフィールドが点滅を開始します。ユーザー ID の 5 桁の数字をすべて入力したら、ENTER (エンター) を押してユーザー ID を確定します。
ENTER (エンター)	ユーザー ID を確定します。 **注 :** 5 個の 0 が表示されているときにエンターを押すと、ユーザー ID 入力はスキップされます。ワークアウトの統計は記録されません。
RESET (リセット)	ディスプレイをリセットして Precor のバナーに戻ります。

ユーザー ID が CSAFE マスタ装置に認可されると、それを示すメッセージがディスプレイに表示されます。次に、プログラムのプロンプトが表示されます。ユーザーは QUICKSTART (クイックスタート) を選択するかまたはプログラムを選択して、エクササイズを開始することができます。

CSAFE 仕様に関する情報を確認するには、次のウェブサイトを参照してください。www.fitlinxx.com/csafe

質問あるいはテクニカルサポートが必要な場合は、「*サービスの手配*」を参照してください。

メンテナンス

以下に示されている簡単なメンテナンス作業を必ず行ってください。このセクションに記載されている方法でトレッドミルのメンテナンスを行わなかった場合、Precor の限定保証が無効になることがあります。

警告 **感電の危険を防ぐためお手入れやメンテナンスを行う前に、必ず器具のプラグをコンセントから抜いてください。**

点検

トレッドミルは毎日点検を行ってください。

1. ベルトの滑り、止め具のゆるみ、異常音、電源コードの痛みや擦り切れといった、修理が必要なことを示す何らかの兆候がないか、目と耳で確認します。何らかの異常に気づいた場合は、修理を依頼してください。

   重要 : *修理が必要と判断した場合は、間違って使用されないようにしてください。器具を オフにしてから、電源コードをコンセントから抜いてください。また、修理が必要であることがユーザーにわかるようにしてください。*

2. 安全ベルト の紐 が傷んだり擦り切れたりあるいは紛失しているときは、すぐに新しいものと交換してください。安全ベルトを装着せずにトレッドミルを使用することは避けてください。

部品を注文したり、Precor の認証を受けた最寄りのサービス担当者に連絡するには、「*サービスの手配*」を参照してください。

装置のクリーニング

ほとんどの運転機構は、フードとベースに覆われて保護されています。しかし、効率的に作動するために、トレッドミルは低摩擦を保つ必要があります。摩擦を低く保つため、器具のランニングベルト、踏み台、および内部機構は、できるだけ清潔にしておいてください。

Precor では、各ワークアウトの前後に必ずトレッドミルのお手入れをするようお勧めします。水で薄めた中性洗剤を含ませた柔らかい布で、表面全体を拭いてください。こうすることで、ホコリやゴミを除去することができます。

使用上の注意 : 酸性の洗剤は決して使用しないでください。使用した場合は、Precor の限定保証が無効になります。トレッドミルのどの部分にも、決して水をかけたり、液体をスプレーしたりしないでください。トレッドミルは完全に乾いてから使用してください。

ランニングベルトは柔らかいナイロン製のブラシで定期的に拭いてください。器具の下の床は頻繁に掃除機をかけ、器具のスムーズな作動に影響を与えるホコリや汚れが溜まらないようにします。

胸部ストラップの保管

オプションの心拍数胸部ストラップを購入した場合は、クローゼットや引き出しなどホコリやゴミが溜まらない場所に保管してください。胸部ストラップは、極端な温度変化を避けてください。0 ℃ (32° F) より低い温度になる場所に保管しないでください。

胸部ストラップをきれいにするには、中性洗剤と水で湿らせたスポンジか柔らかい布を使用してください。表面は清潔なタオルでていねいに拭いてください。

ランニングベルトの位置のチェック

トレッドミルがスムーズに稼働するためには、ランニングベルトを正しく中央に配置することが必要です。ベルトの位置はごく簡単な調整で直すことができますが、手順がわからない場合は、Precor カスタマーサポートに連絡してください。「*サービスの手配*」を参照してください。

使用上の注意 : ランニングベルトの調節には特別な注意が必要です。調節を行ったり、リヤローラー付近で作業するときは、トレッドミルのスイッチを オフ にしてください。だぶだぶの服装は避け、髪はじゃまにならないように後ろでまとめてください。指や物がベルトやローラー、特にローラーの前とデッキの後ろに挟まれないように十分気をつけてください。ベルトやローラーに物が挟まっても、トレッドミルはすぐに停止しません。

1. ランニング面が水平であることを確認します。正常な動作のため、トレッドミルはできるだけ水平な場所で使用する必要があります。必要に応じて、リヤフィートを調節してトレッドミルを水平にします (*組み立てガイド*を参照)。ただし、リアフィートでの調整は少々の傾きに対応することができますが、極端な傾斜面を補正することはできません。
2. 器具を オン にします。
3. トレッドミルの横に立って、QUICKSTART (クイックスタート) を押します。
4. 必要であれば、次のキーを順に押してパスワードを入力します。INCLINE (傾斜) ▼、SPEED (速度) ▼、SPEED (速度) ▲

   3 秒のカウントダウンがディスプレイに表示されたあとで、ランニングベルトが自動的に運転を開始します。
5. ディスプレイに「5 kph (3 mph)」と表示されるまで SPEED (速度) ▲ キーを押し続けます。

   使用上の注意 : 摩擦音がしたりランニングベルトに無理がかかっているように見える場合は、赤い STOP (ストップ) ボタンを押して直ちにランニングベルトを止めて、Precor のカスタマーサポートに連絡してください。
6. 器具後部に立ち、ベルトの動きを数分間観察します。ベルトはランニングベッドの中心になければなりません。ベルトが中央からずれている場合は、調整が必要です。

   重要 : *ベルトを調整する必要がある場合は、すぐに行ってください。ベルトの調整を行わわずにいると、ベルトが裂けたり擦り切れる原因になります。この場合、Precor の限定保証の対象とはなりません。*
7. ランニングベルトを停止するには、赤い STOP (ストップ) ボタンを押します。
8. トレッドミルを (オフ) にします。

ランニングベルトの調整

ランニングベルトの調整方法がわからない場合は、Precor カスタマーサポートに連絡してください (*サービスの手配*を参照)。

使用上の注意 : 安全のため、まず I/O 電源スイッチでトレッドミルをオフ にしてから調整を行ってください。器具上に人が立っている場合には、ランニングベルトを調整しないでください。

1. トレッドミルのリアエンドキャップにある右側のベルト調整ボルトの位置を確認してください。図 9 を参照してください。

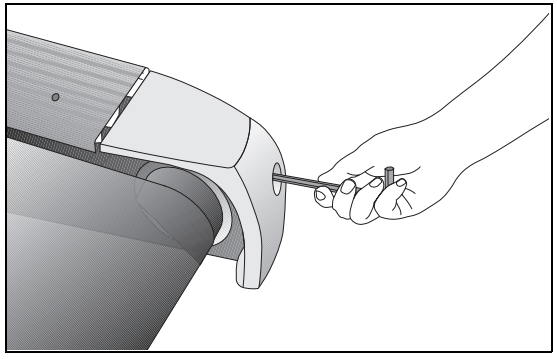


図 9: ベルトの位置調整

ここでは、トレッドミル後方からディスプレイに向かった状態で左右を記しています。ベルトを調整する際は、付属の六角キーレンチを使って右側の後ろ隅にあるボルトを調整してください。

- ベルトが中央から左にずれている場合は、調整ボルトを*反時計回りに* 1/4 回転させるとランニングベルトが右に移動します。
- ベルトが中心から右にずれている場合は、調整ボルトを*時計回りに* 1/4 回転させるとベルトが左に移動します。

重要 : *調整ボルトを一度に ° 回転以上、回さないでください。ボルトを締めすぎるとトレッドミルが破損する恐れがあります。*

2. ランニングベルトの位置を再度確認します。

トレッドミルの修理と点検

このマニュアルに記載されているメンテナンスの作業を除いて、トレッドミルの修理点検を試みないようにしてください。器具には、ユーザーが自分で注油する必要のある部品は使われていません。製品の操作や保守点検に関する情報については、Precor コマーシャル製品カスタマーサポートにお電話ください (*サービスの手配*を参照)。

長期保管

トレッドミルを使用しないときは、期間の長さに関わらずスイッチを (オフ) にしてください。電源コードをコンセントから抜いて、破損したり人や他の装置の妨げにならない場所に置いてください。

エラーコードに対するトラブルシューティング

エラーコードがディスプレイに表示されたら、公認のサービス担当者にお電話ください。*サービスの手配*を参照してください。

心拍数のトラブルシューティング

表 1 は、心拍数の読み取りが不安定な場合について、問題の理解と解決に役立ちます。

***重要**：心拍数を検出できるのは、Precor の心拍数レシーバーがディスプレイに正しく取り付けられている場合に限ります。C952i では胸部ストラップを装着し、C964i、C956i、または C966i では両方のタッチセンサ式手すりグリップを握る必要があります。*

表 1. 心拍数読み取り時の問題

ディスプレイの表示	*原因*	*対応方法*
表示なし	心拍数レシーバーが取り付けられていないか、切断されています。	カスタマーサポートに連絡してください。*サービスの依頼*を参照してください。
ー ー ー	胸部ストラップから信号が検出されていますが、心拍数が有効な数値になりません。	胸部ストラップに湿気があり、中心に位置し、ユーザーの皮膚に直接触れていることを確認します。少し待ってからユーザーの心拍数が表示されるかどうかを確認します。
Hr の点滅	タッチセンサ式手すりグリップから信号が検出されていますが、心拍数が有効な数値になりません。	ユーザーに、心拍数が表示されるまで両方の手すりグリップを握り続けるように指示してください。

注意：ユーザーの心臓から電気刺激を伝導するには、両方のタッチ-センサ式手すりグリップを 5 秒から 10 秒の間しっかりと握る必要があります。通常、人間の汗に含まれる塩分濃度は、ディスプレイコンソールのレシーバーに信号を伝えるのに十分な導電性があります。ただし、体内の化学物質または不整脈が原因で、タッチセンサ式心拍数機能を使用できない人もいます。この場合、胸部ストラップを使うとより正確な結果が得られることがあります。

C952i/C954i/C956i/C966i Commercial Treadmills

製品仕様

	C952i/C954i	C956i	C966i
長さ	218 cm (86 in)	218 cm (86 in)	218 cm (86 in)
幅	93 cm (37 in) (手すりを含む)	93 cm (37 in) (手すりを含む)	93 cm (37 in) (ハンドレールを含む) 86 cm (34 in) (手すりを含まない)
高さ	140 cm (55 in)	140 cm (55 in)	150 cm (59 in)
重量	166 kg (365 lb)	166 kg (365 lb)	170 kg (375 lb)
梱包重量	209 kg (460 lb)	4209 kg (460 lb)	213 kg (470 lb)
ランニング面	153 cm x 51 cm (60 in x 20 in)	153 cm x 51 cm (60 in x 20 in)	153 cm x 51 cm (60 in x 20 in)
モーター	3,0 HP 連続稼働	3,2 HP 連続稼働	4,0 HP 連続稼働
電源	120/240 VAC 50/60Hz	120/240 VAC 50/60Hz	120/240 VAC 50/60Hz
スピード	1 ～ 20 kph (0,5 ～ 12 mph)	1 ～ 20 kph (0,5 ～ 12 mph)	1 ～ 26 kph (0,5 ～ 16 mph)
傾斜	0 ～ 15%	0 ～ 15%	-3% ～ 15%
フレーム	パウダーコート スチール	パウダーコート スチール	パウダーコート スチール
規制当局の認可	FCC、ETL、CE	FCC、ETL、CE	FCC、ETL、CE

製品の特長

	C952i	C954i	C956i	C966i
CSAFE 互換		✓	✓	✓
心拍数遠隔測定	✓	✓	✓	✓
QuickStart™	✓	✓	✓	✓
SmartRate®	✓	✓	✓	✓
タッチ心拍数		✓	✓	✓
パスワード保護	✓	✓	✓	✓

プログラム

	C952i	C954i	C956i	C966i
5K Course (5 キロコース)				✓
Aerobic 1 (有酸素運動 1)			✓	✓
Aerobic 2(有酸素運動 2)			✓	✓
Aerobic 3(有酸素運動 3)			✓	
Calories Goal (カロリー目標)			✓	✓
Cross Country 1 (クロスカントリー 1)		✓	✓	✓
Cross Country 2 (クロスカントリー 2)			✓	✓
Cross Country 3 (クロスカントリー 3)			✓	✓
Custom 1 (カスタム 1)			✓	✓
Custom 2 † (カスタム 2)			✓	✓
Distance Goal (目標距離)			✓	✓
Escalating Interval (インターバル増加)			✓	✓
Fitness Test* † (フィットネステスト)	✓	✓	✓	✓
Gluteal(ヒップ)			✓	✓
Gluteal Interval (ヒップインターバル)			✓	✓
Heart Rate* (心拍数)			✓	✓
Interval 1 (インターバル 1)	✓		✓	✓
Interval 2 (インターバル 2)			✓	✓
Interval 3 (インターバル 3)			✓	✓
Manual (マニュアル)	✓	✓	✓	✓
Random (ランダム)		✓	✓	✓
Track Course (トラックコース)			✓	✓
Weight Loss (減量)			✓	✓

† クラブ施設は、フィットネステストを有効 / 無効を切り替えることができます。C956i と C966i では、フィットネステストがカスタム 2 に替わります。

ディスプレイ読み出し

	C952i	C954i	C956i	C966i
Average Heart Rate (平均心拍数)				✓
Average Speed (平均速度)				✓
Calories (カロリー)	✓	✓	✓	✓
Calories Per Minute (カロリー / 分)		✓	✓	✓
Distance (距離)	✓	✓	✓	✓
Heart Rate* (心拍数)	✓	✓	✓	✓
Incline (傾斜)	✓	✓	✓	✓
METS (メッツ)		✓	✓	✓
Pace (ペース)		✓	✓	✓
Profile (プロファイル)	✓	✓	✓	✓
Segment Time (セグメントタイム)			✓	✓
SmartRate*	✓	✓	✓	✓
Speed (スピード)	✓	✓	✓	✓
Time (時間)	✓	✓	✓	✓

* 胸部ストラップまたはタッチセンサ式ハンドレールグリップが必要です。

Precor、C、CrossRamp、EFX、M、Move Beyond、および SmartRate は、Precor Incorporated の登録商標です。
Crosstrainer、QuickStart、StretchTrainer は、Precor Incorporated の商標です。
Copyright 2005 Precor Incorporated.
仕様は、通知なしに変更されることがあります。
www.precor.com

注意 :
Precor 社は、革新的な、賞に輝くデザインのエクササイズ器具で知られています。Precor は、製品デザインの機械的な構造や視覚的な見地の両方において、積極的に米国国内および国外での特許を出願しています。
Precor 社は、Precor 製品のデザインの使用することを考えている人または団体に、Precor 社が著作権の無断使用を深刻に受け止め、いかなる著作権の無断使用をも積極的に追求することを警告します。

PRECOR® USA
move beyond®

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

WEEE

C9xxi Com POM 48415-551, jp
2005 年 3 月 1 日

ユーザーズリファレンスマニュアル

C956i C966i

Commercial Treadmills

PRECOR® USA
move beyond®

重要な安全上の注意

トレッドミルを使用する際は、次の基本的な注意事項を必ず守ってください。

- トレッドミルを使用する前にすべての手順をお読みください。これらの手順は、トレッドミルの利用者の安全を確保しユニットを保護する目的で書かれています。
- フィットネスプログラムを開始する前に、医師による健康診断を受けてください。
- お子様や操作に詳しくない方がトレッドミルに乗ったり近づいたりしないようにしてください。トレッドミルの近くにいるお子様から目を離さないでください。
- ワークアウトにふさわしいエクササイズ用の服や靴を着用し、ゆったりとした服は避けてください。かかとの高い靴や革底の靴は履かないでください。靴底にゴミや石が挟まっていたら取り除いてください。長い髪は後ろに束ねてください。
- トレッドミルの乗り降りには注意してください。ランニングベルトに乗る際には必ず手すりにつかまってください。初期速度は 1 mph または 1 kph 以下にしておきます。ランニングベルトが稼働しているときはトレッドミルから降りないようにしてください。
- ランニングベルトが動き出す前 (ワークアウトの開始前) と停止後 (ワークアウトの終了時) には、左右の踏み台にしっかり足を乗せてベルトをまたいで立ちます。
- 身体と頭は常に前に向けてください。トレッドミル上では身体の向きを変えようとしないでください。
- ワークアウトを開始する前に、安全ベルトを腰の高さに装着してください。安全ベルトの紐は、安全ベルトをディスプレイコンソールの赤い STOP (停止) ボタンに接続しています。緊急の際は、安全ベルトの紐を強く引くとランニングベルトが停止します。
- ユニットを揺らさないでください。手すり、ディスプレイコンソール、またはフードの上に立たないでください。
- 過度のワークアウトはお避けください。痛みや異常を感じたときは、すぐに運動を中止して医師の診察を受けてください。

パスワード保護

クラブまたは施設側は、パスワード保護を有効にすることができます。パスワードとして 3 つのキーを順に入力します。2 分以内にキーを正しく入力しないと、それ以上のアクセスは拒否されランニングベルトは作動しません。詳細については、「*パスワードの入力*」*を参照してください。*

サービスの手配

クラブオーナーまたは施設のマネージャは、トレッドミルに関する大半の質問に答えることができます。製品の操作やエクササイズのルーチンに関する情報については、Precor のウェブサイト、www.precor.com をご参照ください。

目次

重要な安全上の注意 1
パスワード保護 2
サービスの手配 2

トレッドミルの機能 4
安全にご使用いただくために 4
安全ベルトの使用 4
パスワードの入力 5
手すりの使用 5
ユニットの オン / オフ 5
ワークアウト統計数値の保管 6

心拍数機能 7
ガイドライン 7
心拍数機能用タッチセンサ式グリップの使用 8
SmartRate の使用 9
目標心拍数に合わせたエクササイズ 10
心拍数の分析 10

ディスプレイコンソール 11
中央ディスプレイに関する詳細情報 12
下部ディスプレイに関する詳細情報 13
キーパッド 15

ワークアウトオプション 17
QUICKSTART (クイックスタート) の選択 18
プログラムの選択 19
ワークアウト後のクールダウン 20
ワークアウト中またはクールダウン時間中の一時停止 21
ワークアウトの終了 21

プログラム 22
プログラムの選択 22
プログラムのヒント 23
Manual (マニュアル) プログラム 23
Track Course (トラックコース) 24
Cross Country (クロスカントリー) プログラム 24
5K Course (5 キロコース)(C966i のみ) 25
Aerobic (有酸素運動) プログラム 25
Gluteal (ヒップ) プログラム 26
Gluteal Interval (ヒップインターバル) プログラム 26
Escalating Interval (インターバル増加) プログラム 27
Interval (インターバル) プログラム 27
Custom (カスタム) プログラム 28
Fitness Test (フィットネステスト) 28
Random (ランダム) プログラム 30
Heart Rate (心拍数) プログラム 31
Weight Loss (減量) プログラム 32
Distance (距離) プログラム 33
Calories (カロリー) プログラム 33

トレッドミルの機能

トレッドミルには、正しく使用すると、ワークアウトを楽しく持続できる、以下のようなアイテムが装備されています。

- 安全ベルト
- パスワード保護
- 手すり
- I/O 電源スイッチ

***重要**：エクササイズの前に、本マニュアルの最初の*「重要な安全上の注意」*をよくお読みください。*

安全にご使用いただくために

クラブまたは施設のマネージャから、正しい安全な使い方とエクササイズ機器の使用マナーに関する説明を受けてください。トレッドミルでエクササイズをしようとする際には、次の点をお守りください。

- トレッドミルに乗る間は手すりにつかまります。
- ディスプレイのほうに向かい、備え付けのトリムストリップの上に足を置いて、ランニングベルトをまたがるようにして立ちます。
- キーパッドに触れたりパスワードを入力したりする前に、安全ベルトを服に装着します。
- ランニングベルトに乗るのは、速度が 1 mph (1 kph) 以下のときにしてください。

安全ベルトの使用

ワークアウトを開始する前に、必ず安全ベルトを服に装着してください。安全ベルトの紐を強く引くとディスプレイコンソール内のセキュリティスイッチが作動し、ランニングベルトが停止します。

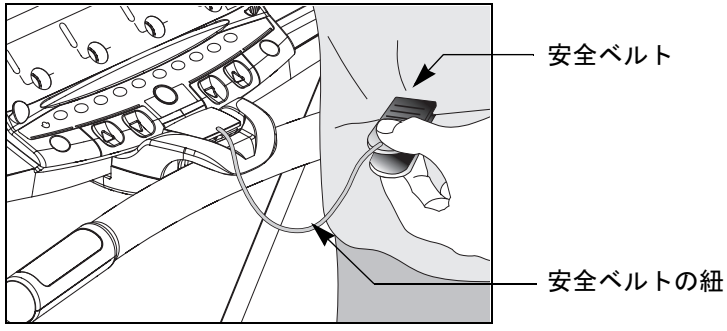


図 1: 安全ベルトを服に装着する

ワークアウト中にセキュリティスイッチが作動すると、ランニングベルトが停止し、ワークアウトは一時停止していると見なされます。ワークアウトを再開するには、次の手順に従います。

1. 安全ベルトを服に再装着します。
2. ランニングベルトの左右に両足を広げて立ちます。
3. SPEED (速度) ▲ を押します。
4. パスワードを入力します (必要な場合)。

注意 : 施設側は、ワークアウト中に一時停止できる時間数を制限できます。一時停止時間の制限については、マネージャに確認してください。制限時間を超えると、ディスプレイは Precor のバナーに戻ります。

パスワードの入力

クラブまたは施設側は、パスワード保護を有効にすることができます。PASSWORD (パスワード) プロンプトが表示されたら、次のキーを順に押します。

INCLINE (傾斜) ▼、SPEED (速度) ▼、SPEED (速度) ▲

各キーを押すごとにアスタリスクがディスプレイに表示されます。2 分以内にキーを正しく入力しないと、Precor のバナーがディスプレイに表示され、ランニングベルトは作動しません。

手すりの使用

バランスを維持するために、トレッドミルの乗り降り時およびキーパッドの使用時には、必ず手すりにつかまってください。

タッチセンサ式手すりグリップに関する詳細については、「*心拍数機能*」*を参照してください。*

ユニットの オン / オフ

ユニットを オン / オフ にするには、ユニット前部の電源コード付近にある I/O 電源スイッチを使用します。図 2 を参照してください。

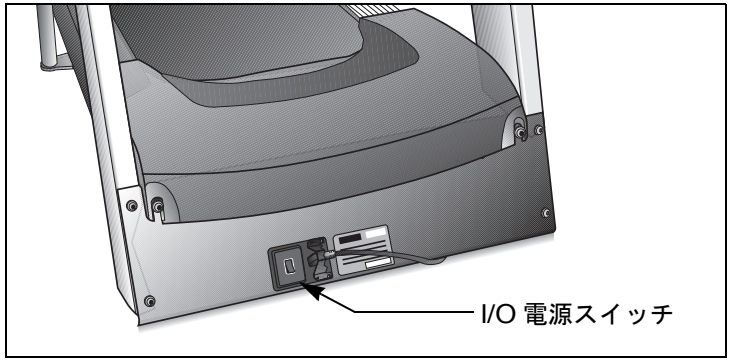


図 2: I/O 電源スイッチ

ワークアウト統計数値の保管

多くのクラブは、トレッドミルをコンピュータに接続して簡単にワークアウトの統計数値を回収し、ユーザーがフィットネスゴールをどれだけ達成しているかを判断できるようにしています。ワークアウト統計情報を保管したい場合は、クラブの担当者にユーザーアカウントとユーザー ID を作成してもらってください。

ワークアウト統計を保存するには、ユーザー ID の入力が必要です。

トレッドミルがコンピュータに接続されている場合は、次のように表示されます。

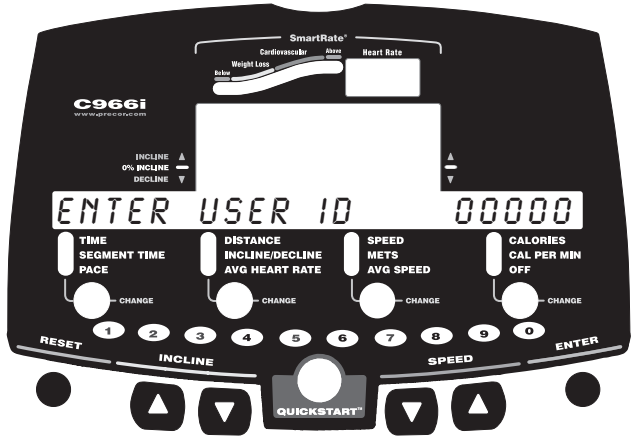
ENTER USER ID (ユーザー ID を入力してください)　　00000

ディスプレイに何も表示されていない場合は、ユニットが ON (オン) になっていることを確認してください。Precor のバナーが表示される場合は、トレッドミルはコンピュータに接続されていません。

トレッドミルのワークアウトオプションにアクセスするには、次の手順に従います。

1. 点滅中のゼロから、数字キーパッドを使って 5 桁のユーザー ID を指定します。入力を誤った場合は、SPEED (速度) ▼ キーで戻り、正しい番号を再入力します。

   注意 : ユーザー ID の入力をスキップするには、5 桁すべてのゼロがユーザー ID フィールドに表示されている間に QUICKSTART (クイックスタート) または ENTER (エンター) を押します。ワークアウト統計はユーザーのファイルには追加されません。

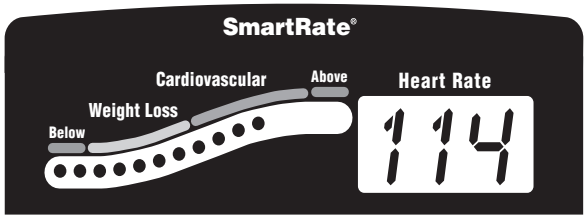


2. ユーザー ID が表示されたら、ENTER (エンター) を押します。

   ユーザー ID がコンピュータによって認められると、それを示すメッセージが表示されます。次に、プログラム名が表示されます。

3. 別のプログラムを選択するには、矢印キーを押します。「*ワークアウトオプション*」を参照してください。

心拍数機能



心拍数機能および SmartRate® 機能は、胸部ストラップを着用するか、タッチセンサ式手すりグリップを両方握ったときに利用できます。心拍が確認されると、心拍数ディスプレイには心拍数と SmartRate LED パルスが表示され、目標ゾーンが示されます。

ガイドライン

心拍数機能を使用する前に次の注意事項をお読みください。

- 激しい運動をする前には、かかりつけの医師に相談してください。医師からの許可が下りるまでは心拍数機能を使用しないでください。
- ご自分の心拍数と、かかりつけの医師が推奨する心拍数の目標ゾーンを理解しておいてください。個人の心拍数は生理学的な要因によって異なるため、必ずしも図 3 と一致するとは限りません。

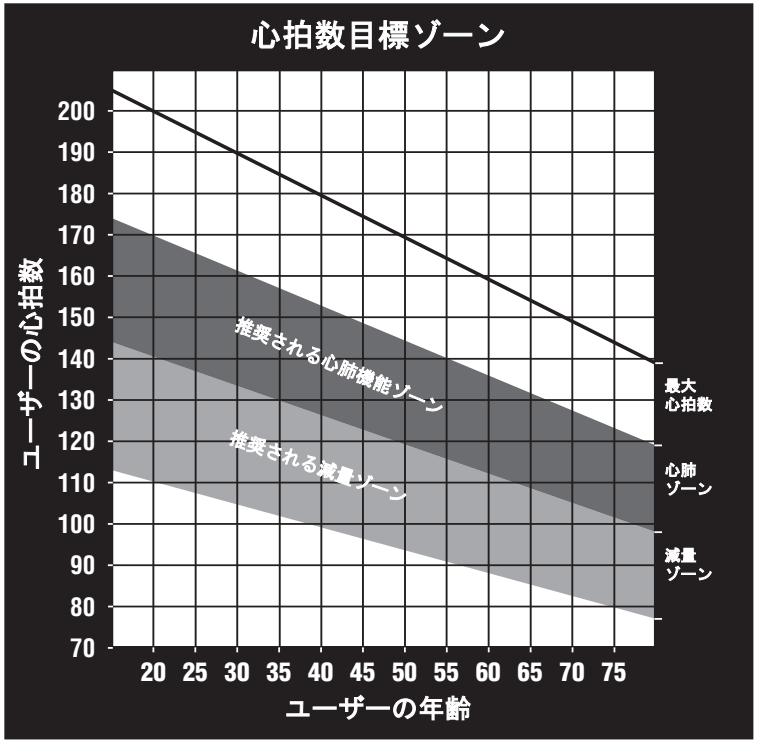


図 3: 心拍数目標ゾーン

- 心拍数目標ゾーンに使用された計算は、次のとおりです。

  範囲の下限 : (220 からユーザーの年齢を引いた値) X 55%

  範囲の上限 : (220 からユーザーの年齢を引いた値) X 85%

- 胸部ストラップを装着したら、最低 15 秒間ディスプレイコンソールに向かい合ってください。こうすることで、コンソールのレシーバーは胸部ストラップから信号を認識することができます。3 つのダッシュ (– – –) がディスプレイに表示される場合は、トレッドミルは信号を検出していますが、心拍数がまだ確定されていないことを示しています。胸部ストラップが正しく胸に巻きつけられ、皮膚にしっかり接していることを確認してください。
- タッチセンサ式の心拍数機能を利用する場合は、タッチセンサ式の手すりグリップを両方握り、5 ～ 10 秒待ちます。両方の手に湿り気がある (乾燥していない) ことを確認してください。信号が検出されたら、「**Hr**」が心拍数ディスプレイに点滅します。数秒以内に心拍数が表示されます。

  重要 : *エクササイズ中は、胸部ストラップとタッチセンサ式手すりグリップを同時に使用しないでください。両方を使用すると、誤った心拍数が読み取られる恐れがあります。*
- トレッドミルを使用中は常に前方を向き、手すりを使ってバランスをとってください。

心拍数機能用
タッチセンサ式グリップの使用

エクササイズ中は、両方のタッチセンサ式手すりグリップを最低 5 ～ 10 秒間握って、心拍数をディスプレイに送信する必要があります。図 4 を参照してください。

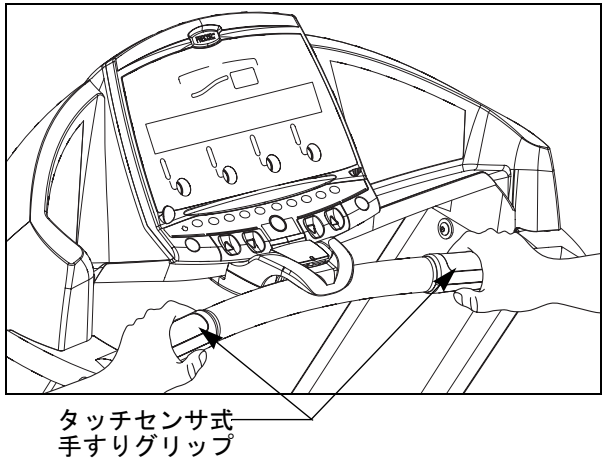


図 4: タッチセンサ式手すりグリップ

使用者の汗に含まれる塩分濃度は、通常ディスプレイコンソールのレシーバーに信号を送信するために十分な伝導性を持っています。ただし、体内の化学物質または不整脈が原因で、タッチセンサ式心拍数機能を使用できない人もいます。この場合、胸部ストラップを使うとより正確な結果が得られることがあります。

SmartRate の使用

SmartRate 機能を使うと、心拍数をモニターし特定のニーズに最も合った目標ゾーンに維持することができます。ワークアウト中は、15 個の LED すべてが点灯することがあります。トレッドミルが心拍数を検出すると、LED の 1 個が点滅し、心拍数が減量ゾーンと心肺機能トレーニングゾーンのどちらにあるのかを示します。

SmartRate ディスプレイの 15 個の LED は、色分けされています。赤い LED の点滅は、心拍数が推奨される目標領域外であることを示します。黄色の LED は、減量ゾーンでエクササイズしていることを示します。緑色の LED は、心肺機能トレーニングゾーンでエクササイズしていることを示します。

表 1 を参照し、点滅 LED と目標とする心拍数の関連性を確認してください。

SmartRate インジケータは次の場合には点灯されません。

- Precor のバナーで QUICKSTART (クイックスタート) を押したとき。
- AGE (年齢) プロンプトをスキップした場合。
- 胸部ストラップを着用していないか、不適切な位置に着用しているとき。タッチセンサ式手すりグリップを 5 ～ 10 秒間握らなかったとき。

表 1. 心拍数の目標ゾーンと SmartRate の LED

心拍数目標ゾーン パーセント	*LED 点灯*	*LED 点滅*
50 未満	1 番目	赤
50 ～ 54	2 番目	赤
55 ～ 57	3 番目	黄色
58 ～ 60	4 番目	黄色
61 ～ 63	5 番目	黄色
64 ～ 66	6 番目	黄色
67 ～ 69	7 番目	黄色
70 ～ 71	8 番目	緑
72 ～ 74	9 番目	緑
75 ～ 76	10 番目	緑
77 ～ 79	11 番目	緑
80 ～ 81	12 番目	緑
82 ～ 84	13 番目	緑
85 ～ 87	14 番目	赤
87 以上	15 番目	赤

使用上のご注意 : 心拍数が有酸素運動時における最大心拍数の 85% 以上にならないようにしてください。超えた場合には、すぐにペースを落とすか、傾斜を調整して心拍数を医師が推奨する目標ゾーンに戻してください。

目標心拍数に合わせたエクササイズ

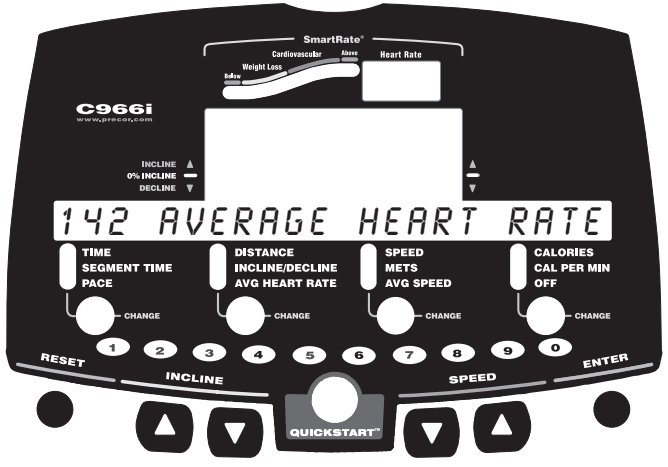
トレッドミルにはエクササイズ中に心拍数を監視できるように、心拍数レシーバーが搭載されています。胸部ストラップを着用するか、タッチセンサ式手すりグリップを両方握ると、心拍数 (鼓動 / 分) がディスプレイに表示されます。

Precor のウェブサイト (www.precor.com) には、レベルに応じたワークアウトプランが記載されており、適切な目標心拍数などのワークアウト詳細情報が豊富に詰まっています。

トレッドミルには、特定の心拍数に基づいてエクササイズできるようにするプログラムもあります。まず、開始時に目標心拍数を設定します。エクササイズをするにつれ、Heart Rate (心拍数) プログラムが心拍数を監視し、選択した目標の鼓動 / 分 (bpm) 前後に自動的に維持します。このプログラムを利用するには、HEART RATE (心拍数) を選択します。詳細は、「*プログラム*」を参照してください。

心拍数の分析

胸部ストラップやタッチセンサ式グリップを使ったプログラムを完了すると、ワークアウト概要の後に心拍数に関する分析情報が表示されます。

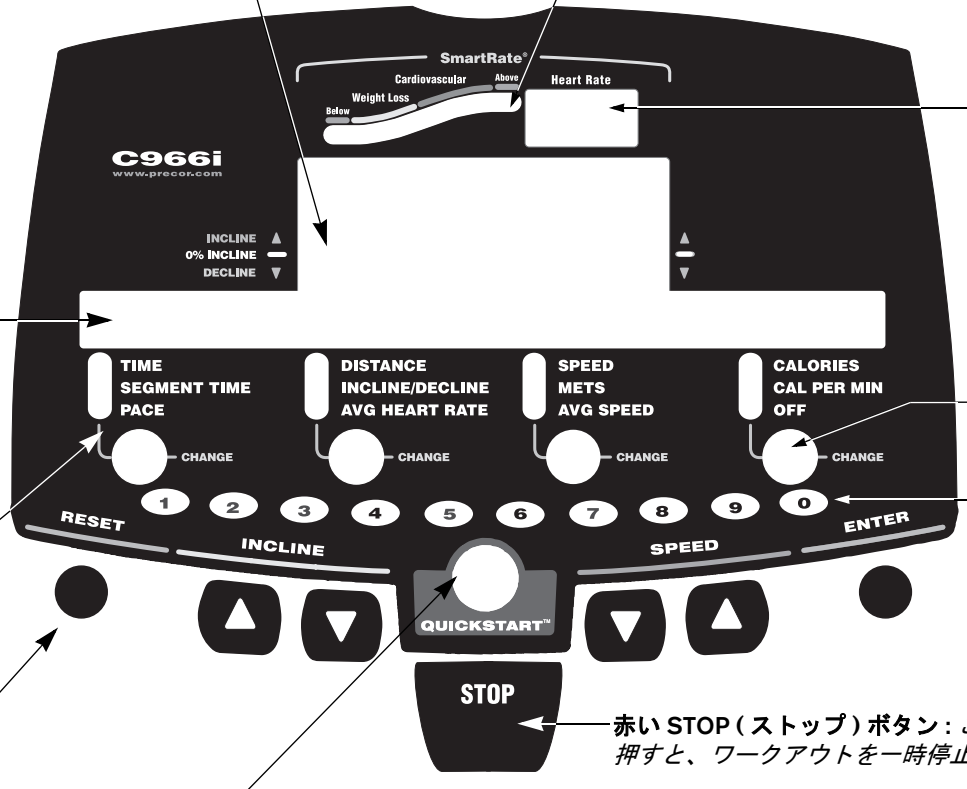


平均心拍数に続いて、ワークアウト中に達した最大心拍数が表示されます。3 番目のディスプレイは、心拍数が表示された目標ゾーン内にあった総時間数を表示します。

心拍数の分析は、エクササイズ中に心拍数の信号が検出される頻度に基づいています。胸部ストラップを使用する場合の方が、時折タッチセンサ式グリップを握る場合より、平均心拍数はより正確になります。

注意 : Fitness Test (フィットネステスト) では、心拍数の分析ディスプレイがありません。フィットネススコアに代替されます。「*Fitness Test (フィットネステスト)*」セクションの「*プログラム*」を参照してください。

ディスプレイコンソール



中央ディスプレイ：*最初に Precor バナーを示します。その後プログラムプロファイルに変わります。プロファイルの点滅コラムは、ユーザーの位置を示しています。*

SmartRate ディスプレイ：*SmartRate 機能が起動されると、このコラムの LED が点灯します。LED に従って心拍数をモニターし、目標ゾーン内を維持するようにします。*

Heart Rate (心拍数) ディスプレイ：*心拍数が検出されると、このエリアに心拍数が表示されます。*

下部ディスプレイ：*プログラムプロファイルが中央ディスプレイに表示されると、プログラム名と番号が下部ディスプレイに表示されます。エクササイズ中は、4 組の数字がユーザーのセッションに関する情報を示します。CHANGE (変更) キーを使用して、どの情報を表示するか選択します。*

CHANGE (変更) キー：*それぞれのキーで各コラムの情報を切り替えて、セッション中の表示を選択します。インジケータのライトが、表示されるアイテムの横に表示されます。*

数字キー：*ワークアウト中、数字キーを使って傾斜や速度をすぐに変更し、対応する INCLINE (傾斜) または SPEED (速度) を押して変更を行うことができます。プログラムの開始時には、数字キーを使ってワークアウトを選択することができます。*

LED: *ディスプレイ上のワークアウト統計を分かりやすく表示するためのライト。*

赤い STOP (ストップ) ボタン：*これを押すと、ワークアウトを一時停止しま*

キーパッド：*キーパッドでは、次の操作を行います。*

- *ワークアウトセッションを管理する*
- *プログラムを開始する前にプロンプトに回答する*
- *プログラムを途中で終了する*
- *傾斜や速度を調整する*

QUICKSTART (クイックスタート):
QUICKSTART (クイックスタート) を押すと、ワークアウトをすぐに開始できます。設定プロンプトを飛ばすことができます。

中央ディスプレイに関する詳細情報

ワークアウト中は、トレッドミルのプログラムプロファイルは矢印キーに影響されます。プロファイルは押された矢印キー (▲ または ▼) によって、上がったり下がったりします。

プログラムの中には、傾斜設定によって図 5 に示したプログラムプロファイルのコラムの高さが変わるものがあります。

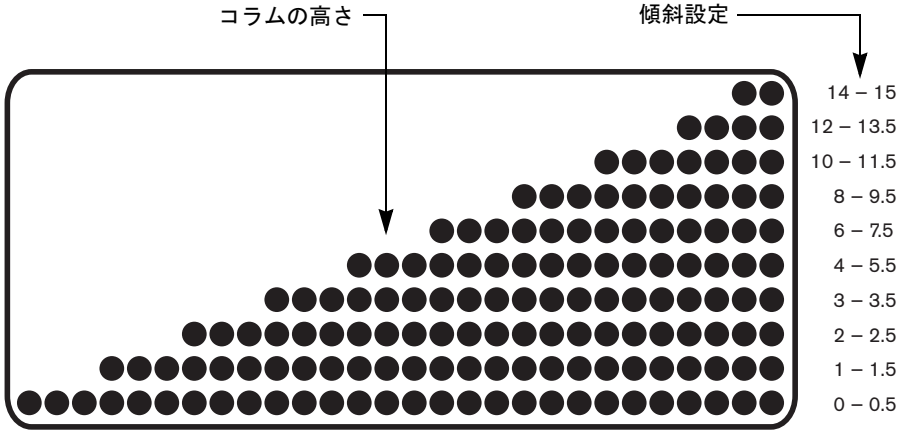


図 5: C956i プログラムプロファイルでのコラムの高さ

傾斜の範囲は、C966i トレッドミルでは異なります。高さは 15% のままですが、負の傾斜はマイナス 3% まで選択できます。図 6 を参照してください。

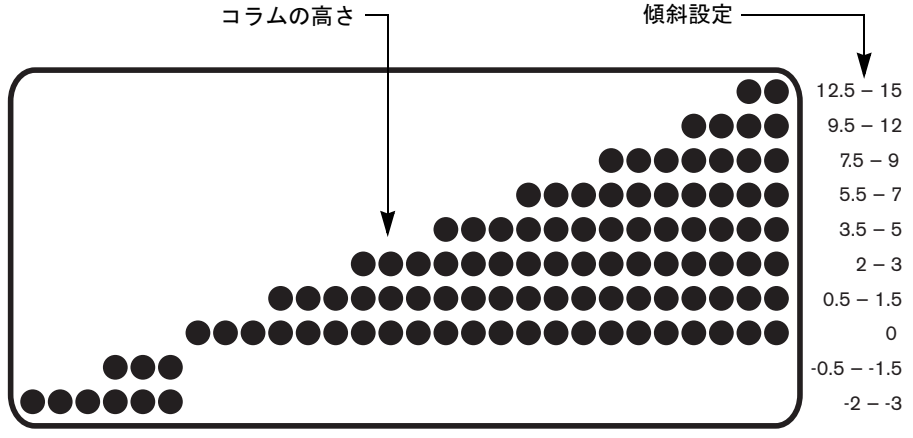


図 6: C966i プログラムプロファイルでのコラムの高さ

下部ディスプレイに関する詳細情報

下部ディスプレイは、ワークアウトセッションに関する情報を示しています。各情報のコラムの上部に数字が表示されます。各コラムの下の CHANGE (変更) キーを使用して、表示される情報のタイプを選択することができます。このディスプレイに関する詳細については、下記をご覧ください。

コラム 1: TIME (時間)、SEGMENT TIME (セグメント時間)、PACE (ペース)

TIME (時間): ワークアウト時間が分と秒で表示されます。ただし、1 回のワークアウト時間が 60 分を超えると、TIME (時間) 表示は時間と分に切り替わります。ワークアウト時間を指定したプログラムでは、TIME (時間) ディスプレイはプログラムが終了するまでの残り時間を知らせます。ワークアウト時間制限付きのプログラムでは、TIME (時間) ディスプレイはユーザーがどれだけの時間エクササイズを行ったかを示します。

注意 : クラブ側はワークアウト時間を制限することができます。

SEGMENT TIME (セグメント時間): プロファイルでハイライトされているコラムの次のコラムが点滅し始める前の残り時間が、分と秒 (MM:SS) で表示されます。

PACE (ペース): 1 マイル (またはキロメートル) あたりの目標速度を分と秒で表示します。たとえば、**4.23** という数字は、ペース (移動速度) が 1 マイルあたり 4 分 23 秒であることを示します。

コラム 2: DISTANCE (距離)、INCLINE/DECLINE (傾斜 / 下り傾斜)、AVG HEART RATE (平均心拍数)

DISTANCE (距離): 直線距離をマイルまたはキロメートルで表示します。距離は速度を基に計算されます。

INCLINE/DECLINE (傾斜 / 下り傾斜): ワークアウト中の傾斜または下り傾斜をパーセントで表示します。INCLINE (傾斜) の ▼ または ▲ キーを押すとトレッドミルのリフトが作動し、0% から 15% の範囲 (C956i)、およびマイナス 3% から 15% の範囲 （C966i）で傾斜を設定することができます。表示された値は 0.5% 刻みで変更が可能です。

AVG HEART RATE (平均心拍数): 平均心拍数を表示します (C966i のみ)。この数字は、エクササイズ中の体系的なサンプリングに基づいています。胸部ストラップを使用する方が、タッチセンサ式グリップを時折使用する場合よりも、正確な心拍数の平均値を出すことができます。エクササイズセッション中に心拍数の読み取りが行われない場合は、この表示に切り替えると 3 つのダッシュが表示されます。

OFF (オフ): このコラム内のディスプレイをオフにします (C956i のみ)。

コラム 3: SPEED (速度)、METS (メッツ)、AVG SPEED (平均速度)

SPEED (速度): ランニングベルトの速度を時速 (mph または kph) で表示します。ランニングベルトの速度は、C956i では 1 ～ 20 kph (0.5 ～ 12mph) の範囲で、C966i では 1 ～ 25 kph (0.5 ～ 16 mph) の範囲で指定します。速度は、SPEED (速度) ▲▼ キーを使って 0.1 刻みに変更することができます。

METS (メッツ): ワークアウトに関連した代謝量を表示します。

AVG SPEED (平均速度): ワークアウトに関連した平均速度 (C966i のみ) を示します。

OFF (オフ): このコラム内のディスプレイをオフにします (C956i のみ)。

コラム 4: CALORIES (カロリー)、CAL PER MIN (カロリー / 分)、OFF (オフ)

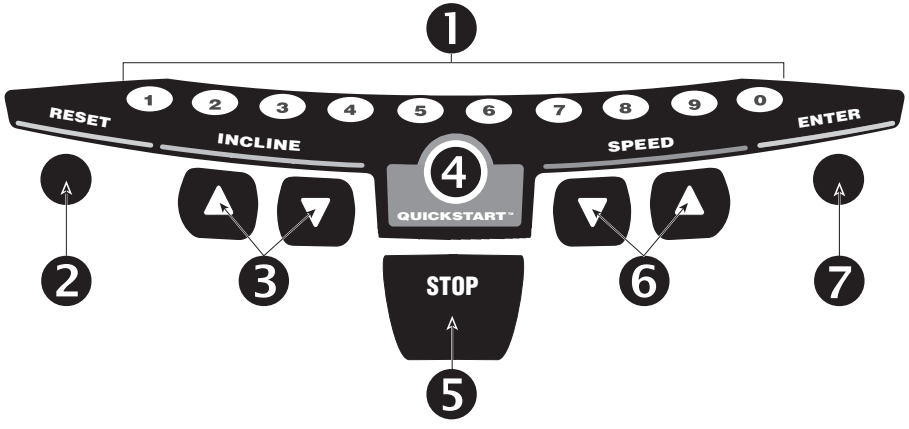
CALORIES (カロリー): ユーザーが燃焼するおおよその総カロリー数を表示します。カロリーは速度、傾斜、体重から計算します。正確な体重を入力すると、より正確なカロリー数を計算できます。QUICKSTART (クリックスタート) を使用したために体重を指定しなかった場合、デフォルトの体重は 68 kg (150 ポンド) となります。

CAL PER MIN (カロリー / 分): 1 分ごとに燃焼されるおよそのカロリー数を表示します。

OFF (オフ): このコラム内のディスプレイをオフにします (C956i および C966i)。

キーパッド

ワークアウトセッションを選択して入力するには、キーパッドを使用します。キーパッド上のキーは、わずかなタッチにも反応します。エクササイズ中、キーには軽く触れるようにしてください。



1 **数字キー (1 ～ 9 および 0):** 数字キーを使用すると、プログラム選択、ワークアウト時間、体重や年齢などのワークアウトセッション情報を変更することができます。

ワークアウト中は、数字キーを使って速度と傾斜を変更できます。変更を行うには、対応する SPEED (速度) または INCLINE (傾斜) キーを 3 秒以内に押します。

2 **RESET (リセット):** 一時停止モード中に RESET (リセット) キーを押すと、WORKOUT SUMMARY (ワークアウト概要) が表示されます。RESET (リセット) を再度押すと、Precor のバナーに戻ります。ワークアウトの統計は保存されません。

3 **INCLINE (傾斜)▲▼ :** INCLINE (傾斜) 矢印キーを押し続けると、ランニングベルトの傾斜を増減できます。傾斜は 0% から 15% (C956i)、もしくはマイナス 3% からプラス 15% (C966i) の範囲で 0.5% 単位で変更できます。

ワークアウト中に現在の傾斜を表示するには、INCLINE (傾斜) ▲ または ▼ キーを押します。負荷を変更するには、矢印キーを 1 秒以上押し続けてください。

傾斜に加えた変更はすぐには有効になりません。リフトがディスプレイに示されている目標傾斜に到達するまでには時間がかかります。

注意 : 設定中に INCLINE (傾斜) 矢印キーを押しても、傾斜は変わりません。ただし、矢印キーを押すとディスプレイの表示は変わります。「*プログラムの選択*」を参照してください。

4 **QUICKSTART (クイックスタート):** QUICKSTART (クイックスタート) キーを押すと、設定をスキップして、Manual (マニュアル) プログラムを利用してワークアウトをすぐに開始することができます。「*QUICKSTART (クイックスタート) の選択*」を参照してください。

5 **STOP (ストップ):** 赤い STOP (ストップ) ボタンを強く押すとランニングベルトは速度を落として停止し、トレッドミルは一時停止モードに入ります。ワークアウトを再開するには、SPEED (速度)▲ キーを押し、必要であればパスワードを入力します。「*ワークアウト中または クールダウン時間中の一時停止*」を参照してください。

6 **SPEED (速度)▼▲ :** SPEED (速度) 矢印 キーを押し続けると、ランニングベルトの速度を増減できます。速度は、C956i では 1 ～ 20 kph (0.5 ～ 12 mph)、C966i では 1 ～ 25 kph (0.5 ～ 16 mph) の範囲で 0.1 刻みで変更できます。

矢印キーを押すと、目標速度がディスプレイに表示されます。ランニングベルトの速度は目標速度に達するように変わりますが、変更は徐々に行われるため、移行はスムーズに進みます。

ワークアウト中に現在の速度を表示するには、SPEED (速度) ▼または ▲ キーを短く押します。速度を変更するには、矢印キーを 1 秒以上押し続けてください。

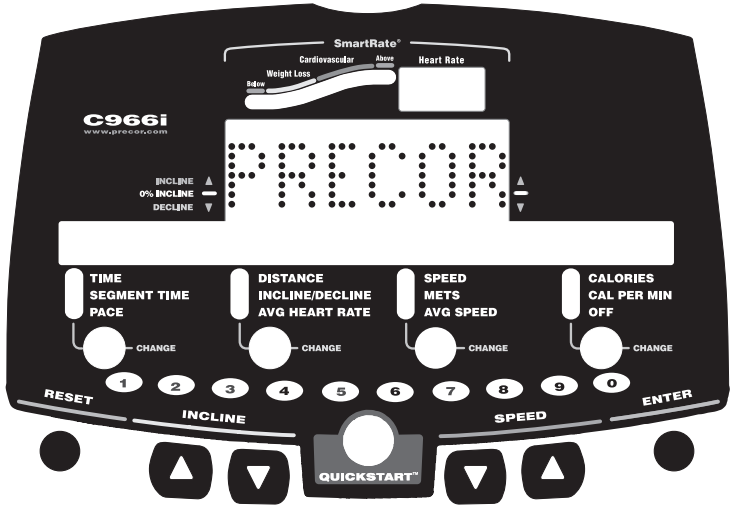
注意 : 設定中に SPEED (速度) 矢印キーを押しても、速度は変わりません。ただし、矢印キーを押すとディスプレイの表示は変わります。「*プログラムの選択*」を参照してください。

7 **ENTER (エンター):** ENTER (エンター) キーは、ワークアウト固有のプロンプトへの応答を確認するのに使用します。

ワークアウトオプション

使用上のご注意 : フィットネスプログラムを開始する前に、医師による健康診断を受けてください。医師の推薦した心拍数の目標領域を確認してください。

1. ユニットを オン にします。Precor のバナーがディスプレイに表示されます。

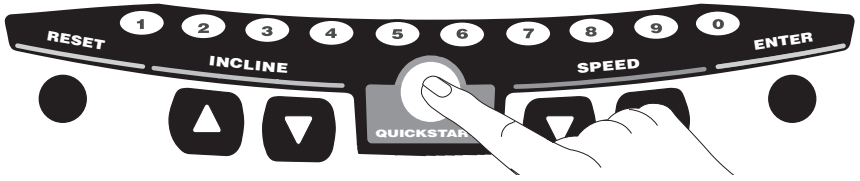


2. トレッドミルに乗る間は手すりにつかまります。
3. ディスプレイのほうに向かい、備え付けのトリムストリップの上に足を置いて、ランニングベルトをまたがるようにして立ちます。
4. 安全ベルトを服に装着します。
5. 手すりを片手で握ります。
6. 次のいずれかのオプションを選択します。

オプション...	*手順...*
すぐにエクササイズを開始するには	• QUICKSTART (クイックスタート) キーを使用します。 • 「*QUICKSTART (クイックスタート) の選択*」を参照してください。
プログラムとワークアウト時間を選択し、体重と年齢を指定するには	• ENTER (エンター) キーを使用します。 • 「*プログラムの選択*」を参照してください。

重要 : *パスワード保護が有効になっている場合は、パスワードを入力するとワークアウトを開始することができます。パスワードプロンプトで、次のキーを順に押します。INCLINE (傾斜) ▼、SPEED (速度) ▼, SPEED (速度) ▲*

QUICKSTART (クイックスタート) の選択



1. Precor バナーで QUICKSTART (クイックスタート) を押すと、設定プロンプトをスキップして Manual (マニュアル) プログラム にアクセスすることができます。

   QUICKSTART (クイックスタート) では次のデフォルト値が適用されます。

プロンプト	*デフォルト値*
Program (プログラム)	Manual (マニュアル)
Time (時間)	クラブ設定または 30 分
Weight (体重)	68 kg (150 ポンド)
Age (年齢)	0

   SmartRate 機能を使用するには、年齢の入力が必要です。この場合、ENTER (エンター) を押して設定プロンプトに従って年齢を入力します。年齢が表示されたら QUICKSTART (クイックスタート) を押します。

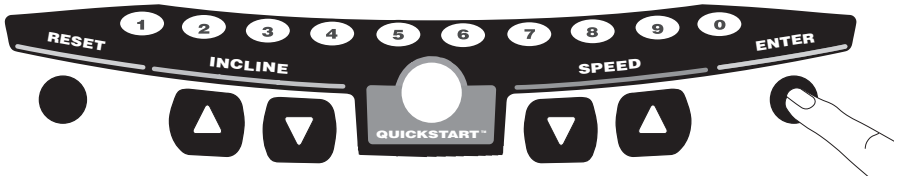
2. 必要であれば、INCLINE (傾斜) ▼、SPEED (速度) ▼、SPEED (速度) ▲ を押してパスワードを入力してください。

   入力ごとにアスタリスクがディスプレイに表示されます。

3. 3 秒のカウントダウンがディスプレイに表示されたあとで、ランニングベルトが自動的に運転を開始します。

4. 速度が 時速 1 km (1 mph) 以下のときにランニングベルトに乗って、ワークアウトを開始します。ランニングベルトの速度を上げるには、SPEED (速度) ▲ を使用します。

プログラムの選択



1. Precor のバナーで、ENTER (エンター) を押します。
2. 必要であれば、INCLINE (傾斜) ▼、SPEED (速度) ▼、SPEED (速度) ▲ を押してパスワードを入力してください。

   入力ごとにアスタリスクがディスプレイに表示されます。
3. 矢印キーを押すと、使用できるプログラムが順番に表示されます。各プログラムの一覧および説明については、*プログラム*を参照してください。
4. 使用するプログラムを選択し、ENTER (エンター) を押します。

   注意 : 5K (5 キロ)、Fitness Test (フィットネステスト) または Weight Loss (減量) のいずれかのプログラムを選択した場合、ワークアウト時間プロンプトは表示されません。Distance Goal (目標距離) プログラムまたは Calorie Goal (カロリー目標) プログラムを選択すると、距離やカロリーを要求するプロンプトが表示されます。
5. ディスプレイに表示された情報を確認します。設定を変更するには、▲▼ キーまたは数字キーを使用して適切な情報を入力し、ENTER (エンター) を押します。

   注意 : クラブの許可がある場合は、1 分から 240 分 (4 時間) の範囲でワークアウト時間を選択できます。または、数字の 0 を押して ENTER (エンター) を押すことで、ワークアウト時間を無制限に選択することができます。目標距離は 1 マイル (キロ) から 50 マイル (キロ) の範囲で、カロリーは 1 から 5000 の範囲で選択することができます。
6. 体重 (0 ～ 999) を選択してから年齢 (0 ～ 99) を選択してください。

   AGE (年齢) 0 プロンプトが点滅しているときに ▲ キーを押すか、数字キーを使って年齢を入力し、ENTER (エンター) を押します。
7. すでに入力した値 (プログラム、ワークウト時間や年齢) を変更するには、RESET (リセット) を押して情報を再選択します。

   注意 : QUICKSTART (クイックスタート) は、どのプロンプト (プログラム名、ワークアウト時間 (ワークアウト目標)、体重、年齢の入力) の後でも押すことができます。QUICKSTART (クイックスタート) はクラブ独自の設定を適用し、スキップしたプロンプトにはデフォルト設定を使用します。
8. 速度が 1 mph (1 kph) 以下のときにランニングベルトに乗って、ワークアウトを開始します。ランニングベルトの速度を上げるには、SPEED (速度) ▲ を使用します。

ワークアウト後のクールダウン

ワークアウトにはクールダウン期間を組み込んで、心拍数を下げたり、筋肉のこりや痛みを最小限にとどめるようにしてください。

プログラムに設定されている制限時間、または指定した目標に達すると、クールダウン時間が自動的に開始されます。ランニングベルトの速度は 20% 低下し、傾斜は 0% に設定されます。速度または傾斜を調整するには、矢印キーを押します。

ワークアウト概要がクールダウン期間の最後に表示されます。「*ワークアウトの終了*」を参照してください。

注意 : 次のような場合には、クールダウン時間はワークアウトセッションに追加されません。

- クラブがユーザーのワークアウト時間に NO LIMIT (無制限) を設定している場合
- ワークアウト時間プロンプトで、数字 0 を入力した場合
- プログラムを完了する前に終了した場合

ワークアウトセッションに制限時間または特定の目標が設けられていない場合は、赤の STOP (ストップ) ボタンを押してワークアウトを終了してください。

ワークアウト時間を無制限に指定する場合は、必ずクールダウン時間をワークアウトの終了時に盛り込んでください。

ランニングベルトをストップしたり、ワークアウトセッションを途中で終了するには、次の操作を行います。

1. 手すりを片手で握ります。
2. もう一方の手で赤い STOP (ストップ) ボタンを押します。トレッドミルは一時停止モードに入ります。
3. RESET (リセット) を押してワークアウト概要を表示します。
4. RESET (リセット) を再度押すと、Precor のバナーに戻ります。

ワークアウト中または クールダウン時間中の一時停止

ワークアウトまたはクールダウン時間中に一時停止するには、赤い STOP (ストップ) ボタンを押します。一時停止モードはクラブ設定で制限されています (2 分以下)。その時間中にエクササイズを再開しない場合は、ディスプレイはバナーに戻ります。

1. 一時停止するには、赤い STOP (ストップ) ボタンを押します。
2. 一時停止モードからエクササイズを再開するには、SPEED (速度) ▲ を押します。
3. 必要であれば、INCLINE (傾斜) ▼、SPEED (速度) ▼、SPEED (速度) ▲ を押してパスワードを入力してください。

   入力ごとにアスタリスクがディスプレイに表示されます。

ワークアウトの終了

使用上のご注意 : ワークアウトの終了に近づいたら、手すりにつかまってください。

自動クールダウン時間が終わると、ランニングベルトが停止します。ランニングベルトが停止したら、時間は累積を停止します。

WORKOUT SUMMARY (ワークアウト概要) には、ウォームアップとクールダウン時間を含めた累積ワークアウト統計値が表示されます。速度や傾斜など他の情報は、ゼロにリセットされます。ワークアウト統計値は、ディスプレイがバナーに自動的にリセットされるまで表示することができます。

制限時間を設定せずにエクササイズを行うには、赤い STOP (ストップ) ボタンを押してプログラムを手動で終了する必要があります。また、SPEED (速度) ▼ キーを押し、速度をゼロに落としてランニングベルトを停止させることもできます。

注意 : 心拍数の分析ディスプレイに関する情報については、「*心拍数機能*」を参照してください。

プログラム

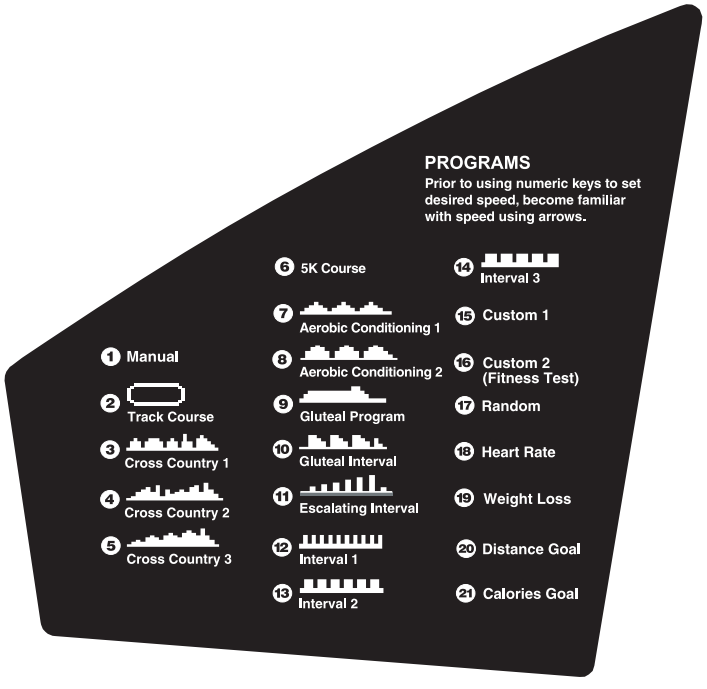


図 7: C966i プログラムラベル

この章では、C966i ディスプレイラベルに印刷されているプログラムについて説明し、C966i と C956i で利用できるプログラムに関する情報にも触れています。

注意 : C966i の 5K Course (5 キロコース) は、C956i 型トレッドミルの Aerobic (有酸素運動) 3 プログラムに代替されます。

プログラムの選択

目的に応じてプログラムを選択します。初心者であったり、定期的なエクササイズを再開するような場合は、心肺コンディショニングプログラムを開始して、徐々に体に無理のないエクササイズレベルに戻るようにすることができます。継続してエクササイズを行っており、中級または上級程度のフィットネスレベルにあると思われる方は、目標をすでに設定していることでしょう。Precor ウェブサイト (www.precor.com) には、フィットネスのルーティンワークに関する多くのアイディアや専門家のアドバイスも紹介されています。

トレッドミルのエクササイズの選択肢には、傾斜レベルの推奨値が事前にプログラムされています。Interval (インターバル) プログラムには、傾斜レベルやペース、休憩 / ワークアウトのインターバルの推奨値が事前にプログラムされています。Heart Rate (心拍数) プログラムおよび Fitness Test (フィットネステスト) 以外では、推奨レベルはいつでも自由に変更することができます。

注意 : Fitness Test (フィットネステスト) は、クラブ施設の許可を受けた場合のみに利用できます。

運動量が多すぎる場合は、ペースを落とすか矢印キーを使ってプログラムプロファイルの次の各コラムを変更します。矢印キーを使用すると、プロファイルは合わせて変更されます。プログラムに設定されている制限時間に達すると、クールダウン時間が自動的に開始されます。

プログラムのヒント

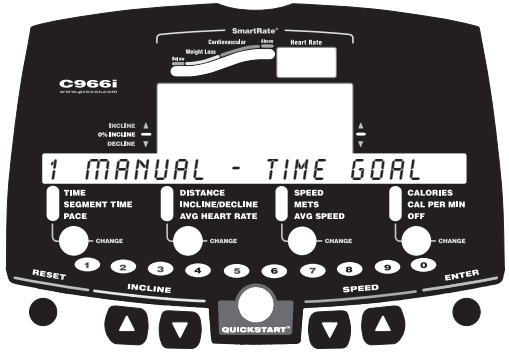
- どのプログラムでも無制限にエクササイズを行えます (5K Course (5 キロコース)、Fitness Test (フィットネステスト)、Weight Loss (減量) を除く)。時間プロンプトで、数字の 0 を押してから ENTER (エンター) を押します。エクササイズ中は、TIME (時間) にエクササイズの経過時間が表示されます。このオプションを選択した場合は、自動クールダウン時間は実行されません。クールダウン時間を取り入れるには、Manual (マニュアル) プログラムにアクセスする必要があります。

  注意 : クラブ側はワークアウト時間、一時停止時間、クールダウン時間の限度を設定することができます。クラブまたは施設のマネージャに確認してください。

- SmartRate 機能を使用するには、年齢を指定し、胸部ストラップを装着するかタッチセンサ式グリップを握ってください。「*プログラムの選択*」を参照してください。

- 点滅するコラムによって、プログラムの進み具合がわかります。

Manual (マニュアル) プログラム



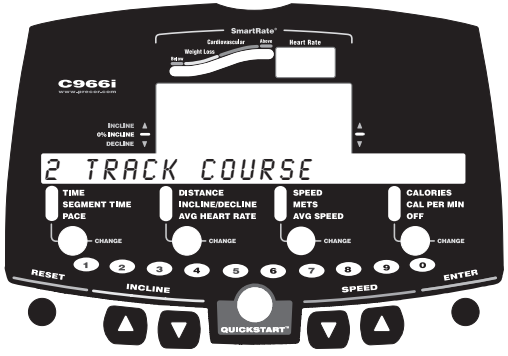
Manual (マニュアル) プログラムでは、傾斜と速度の設定はユーザーが設定できます。プロファイルは平らなラインで開始されます。速度の変更や傾斜の調整には、矢印キーを使ってください。プログラムプロファイルは後続のすべてのコラムで変更を表示します。点滅するコラムはプログラム上のユーザーの位置を知らせます。

バナーで QUICKSTART (クイックスタート) を押して Manual (マニュアル) プログラムにアクセスする場合は、ワークアウト時間はクラブの設定時間に制限されます。ワークアウトを終えると自動的にクールダウン時間が開始されます。

注意 : クールダウン時間の例外は、クラブ側の設定によって決まります。詳細については、「*ワークアウト後のクールダウン*」を参照してください。

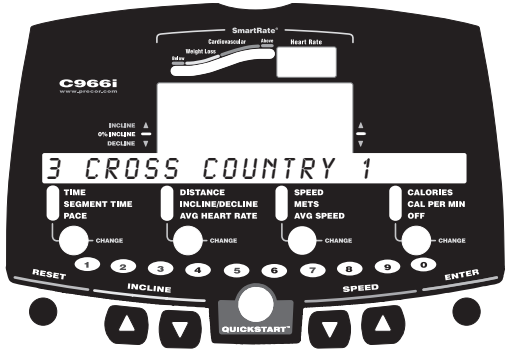
SmartRate 機能を使用するには、年齢の入力が必要です。「*プログラムの選択*」を参照してください。

Track Course (トラックコース)



ディスプレイに表示される楕円形の「トラック」は、1 周 400 m (440 ヤード) を表します。LED の点滅 (反時計回りに移動) は、トラックにおけるユーザーの位置を示します。傾斜と速度の設定は、ユーザーがコントロールします。SEGMENT TIME (セグメント時間) は、走行中のラップを完了するのに必要な残り時間を、現在の速度に基づいて表示します。

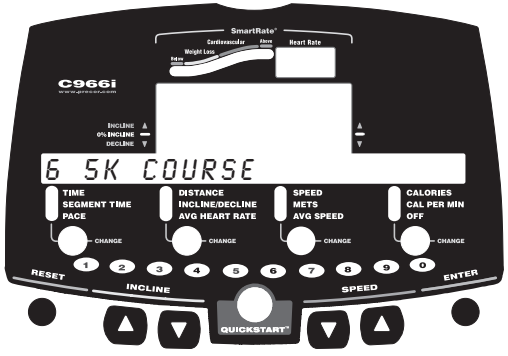
Cross Country (クロスカントリー) プログラム



3 つの Cross Country (クロスカントリー) プログラムは、野外を走行または歩行しているかのような、リアルな地形を提供するようにデザインされています。ディスプレイコンソールのプログラムラベルを確認して、プログラムの上昇および下降レベルを決定します。

ワークアウト中はいつでも、INCLINE (傾斜) 矢印キーを押して傾斜設定を変更することができます。残りのプロファイルコラムはそれに合わせて変化します。変更は保存されて、そのプログラムの残りすべてに適応されます。SPEED (速度) 矢印キーを押すとペースを調整することができます。

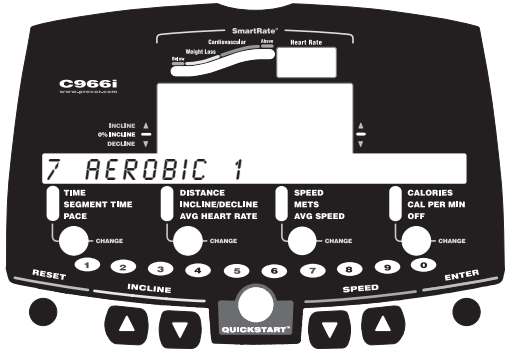
5K Course (5 キロコース)(C966i のみ)



5K (5 キロ) コースは、各自のフィットネスレベルに合わせた走行または歩行をするのに最適なプログラムです。距離は 5 キロメートル (3.1 マイル) に固定され、傾斜は事前にプログラムされています。ユーザーは、矢印キーを使って速度や事前にプログラムされた傾斜の設定を変更することができます。

注意 : C956i 型トレッドミルでは、プログラム番号 6 (AEROBIC (有酸素運動) 1) が 5K Course (5 キロコース) の代替となります。

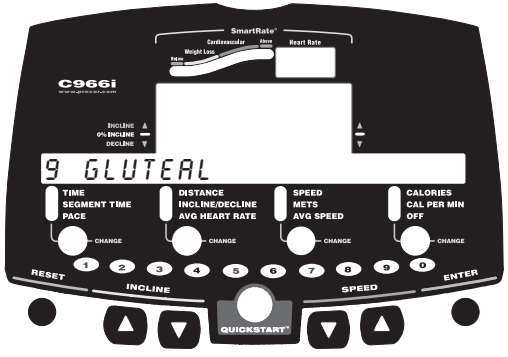
Aerobic (有酸素運動) プログラム



C966i には 2 つ、C956i には 3 つの Aerobic (有酸素運動) プログラムがあります。各プログラムでは、さまざまな傾斜レベルが利用でき、心肺機能トレーニングを促します。ディスプレイコンソールのプログラムラベルを確認して、どのプログラムが自分のフィットネスレベルに適切かを決定してください。

各コラムの傾斜設定を変更するには、INCLINE (傾斜) 矢印キーを押してください。この変更で、プログラムプロファイルの残りのコラムも上がったり下がったりします。

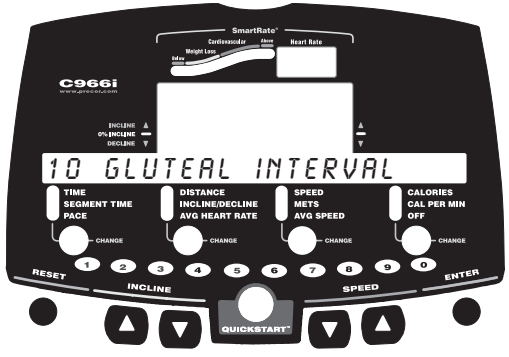
Gluteal (ヒップ) プログラム



Gluteal (ヒップ) プログラムは、ヒップの筋肉をエクササイズできるようにデザインされています。傾斜は事前プログラムされています。

ワークアウト中はいつでも、INCLINE (傾斜) 矢印キーを押して傾斜設定を変更することができます。残りのプロファイルコラムはそれに合わせて変化します。変更は保存されて、そのプログラムの残りすべてに適応されます。SPEED (速度) 矢印キーを押すとペースを調整することができます。

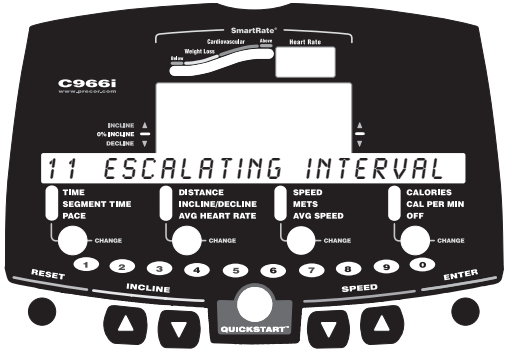
Gluteal Interval (ヒップインターバル) プログラム



Gluteal Interval (ヒップインターバル) プログラムは、ワークアウトの強度を強めたり弱めたりしながら、休憩 / ワークアウトのインターバルを設けてヒップの筋肉をエクササイズします。ディスプレイコンソールのプログラムラベルを確認して、プログラムの上昇および下降レベルを決定します。

休憩 / ワークアウトインターバルの傾斜は、事前にプログラムされています。ワークアウト中はいつでも、INCLINE (傾斜) 矢印キーを押して傾斜設定を変更することができます。残りのプロファイルコラムはそれに合わせて変化します。変更は保存されて、そのプログラムの残りすべてに適応されます。SPEED (速度) 矢印キーを押すとペースを調整することができます。

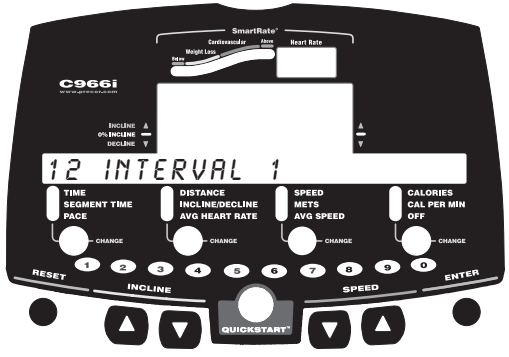
Escalating Interval (インターバル増加) プログラム



Interval (インターバル) プログラム 3 つとよく似た Escalating Interval (インターバル増加) プログラムには、休憩 / ワークアウトインターバルを継続的に強化することで、ワークアウトやエクササイズをより激しくし、それぞれの筋肉群を鍛える新たな特徴が追加されています。

傾斜は事前プログラムされています。各コラムの傾斜設定を変更するには、INCLINE (傾斜) 矢印キーを押してください。この変更で、プログラムプロファイルの残りのコラムも上がったり下がったりします。

Interval (インターバル) プログラム



Interval (インターバル) プログラムは、心肺機能システムのコンディショニングに最良のプログラムです。各プログラムでは、指定された時間中に消耗レベルの上下を繰り返します。

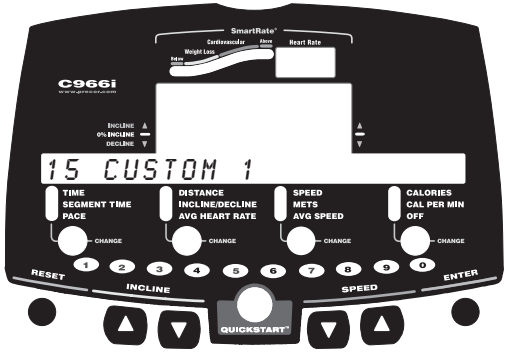
ユーザーのトレーニング方式に基づいて、3 つのプログラムから休憩 / ワークアウトインターバルの選択をすることができます。

Interval (インターバル) プログラム	***休憩時間***	***運動時間***
1	1 分間	1 分間
2	1 分間	2 分間
3	1 分間	3 分間

傾斜の設定は事前にプログラムされています。エクササイズ中に、矢印キーを使用して速度の設定や事前にプログラムされた傾斜の変更ができます。設定はプログラム中繰り返されます。

ディスプレイは、速度や傾斜のレベルが変わるタイミングを示し、次のインターバルのレベルを示します。

Custom (カスタム) プログラム

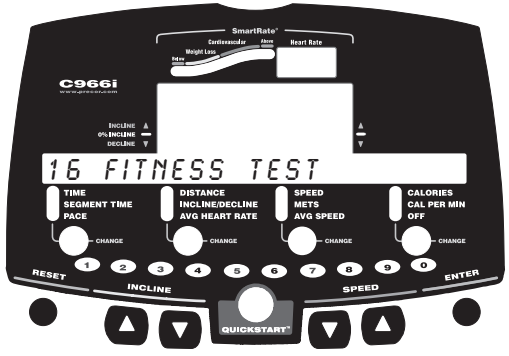


Custom (カスタム) プログラムでは、事前プログラムされたさまざまな傾斜が利用できます。クラブは、その顧客用にカスタマイズしたプロファイルを作成することができます。

事前プログラムされた傾斜を持つトレッドミルのその他のプログラムと同様、傾斜設定は、INCLINE (傾斜) 矢印キーを使って変更することができます。変更は残りのプロファイルに適用されます。ペースを変更するには、SPEED (速度) 矢印キーを使用します。

注意 : クラブが Fitness Test (フィットネステスト) を有効にしている場合は、2 番目の Custom (カスタム) プログラム (Custom 2 (カスタム 2)) に代替されます。

Fitness Test (フィットネステスト)



Fitness Test (フィットネステスト) を活用すると、各自のフィットネスレベルを国際消防士連合 (IAFF) の公認体力テストと比較することができます。フィットネステストは、IAFF の公認体力テストのもとになり「ウェルネスアンドフィットネスイニシアチブ (Wellness and Fitness Initiative)」にも盛り込まれている、Gerkin 規約を使って作成されています。

テスト中、トレッドミルは特定の段階で傾斜と速度を徐々に上げていきます。目標の心拍数 (最大心拍数の 85%) を超えるか、制限時間の 13 分に達するとテストは終了します。テスト終了時の段階をもとに有酸素能力を特定し、最大 VO_2 が確定します。

最大 VO_2 とは健康 / フィットネスに特有の用語で、エクササイズ中に体がエネルギー生成用に使用できる最大酸素量を指します。最大 VO_2 は、指標またはフィットネスレベルとして次の規則に基づいています。体が使用できる酸素量が多いほど、それだけ長くエクササイズをすることができます。

クラブまたは施設側は、利用者が Fitness Test (フィットネステスト) を使用できないように設定することもできます。Fitness Test (フィットネステスト) がプログラムの選択項目の 1 つとして表示されていない場合は、施設のマネージャにお尋ねください。

ガイドライン

Fitness Test (フィットネステスト) を選択する前に、次のガイドラインをお読みください。

- テスト前には心拍数を安静時の状態に戻すため、最低 5 分間は座って休憩してください。
- テスト中は胸部ストラップを装着してください。心拍数の受信が不安定な場合は、読み取り値が不正確になり、テストが強制終了することがあります。
- 設定時には、年齢を入力する必要があります。「*プログラムの選択*」を参照してください。
- すべてのキーパッドキー (赤い STOP (ストップ) ボタンを除く) は、テスト中は無効になります。キーパッドを押しても無視されます。

ウォームアップ時間

トレッドミルには Fitness Test (フィットネステスト) の開始前に 3 分間のウォームアップが用意されています。ウォームアップ中は、INCLINE (傾斜) と SPEED (速度) 矢印キーを使って、傾斜とランニングベルトの速度を無理のないレベルに調整します。Fitness Test (フィット ネステスト) はウォームアップ終了後に開始します。

重要 : *心拍数が高すぎたり、検出できないというメッセージが表示されると、テストは終了し自動クールダウン時間が開始します。クールダウン期間を終了し、Fitness Test (フィットネステスト) を後ほどやり直してください。*

Fitness Test (フィットネステスト) の使用

Fitness Test (フィットネステスト) を使用するには次の手順に従います。

1. 心拍数を計測するためのストラップを胸部に装着します。
2. 手すりにつかまってトレッドミルに乗り、ランニングベルトをまたぐように両足を左右に広げて立ちます。
3. Precor バナーで、ENTER (エンター) を押してからパスワードを入力します (必要な場合)。
4. 矢印キーを使って FITNESS TEST (フィットネステスト) を表示してから ENTER (エンター) を押します。
5. 体重と年齢を入力します。「*ワークアウトオプション*」を参照してください。
6. SPEED (速度) ▲ を押して、ウォームアップを開始します。

ウォームアップが終了すると、Gerkin 規約に基づき傾斜とランニングベルト速度が自動的に調節されます。キーパッドは無効になります。

バランスを取ったり心拍数を下げたりするためにランニングベルトを停止する必要がある場合は、そのようにしてください。Fitness Test (フィットネステスト) は後ほどやり直すことができます。

Fitness Test (フィットネステスト) の完了

Fitness Test (フィットネステスト) が終了すると、心拍数を通常の安静時の状態に戻すために 1 分間のクールダウン時間が用意されています。クールダウン時間を延長するには、スクロールバナーで QUICKSTART (クイックスタート) を押します。

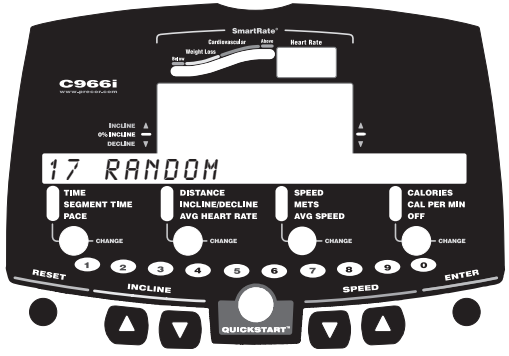
以下のうち 1 つが起こると、Fitness Test (フィットネステスト) は自動的に終了します。

- 赤い STOP (ストップ) ボタンを押したとき。
- 心拍数が許容最大心拍数 (220 から年齢を引いた値) の 85% を超え、15 秒間その状態が続いたとき。
- 心拍数が 15 秒間検出されないとき。
- テストが完了したとき。

Fitness Test (フィットネステスト) のスコア

自分のスコアをフィットネス指標の IAFF レベルと比較する場合は、施設のマネージャにお尋ねください。テスト結果から現在のエクササイズのルーティンワークの効果を評価し、フィットネスの目標を達成するように調整することができます。

Random (ランダム) プログラム

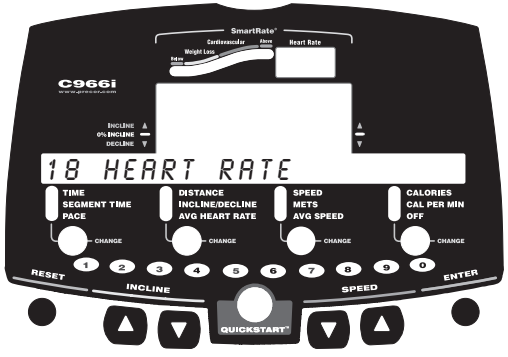


Random (ランダム) プログラムを選択すると、毎回異なるプログラムプロファイルが表示されます。プログラムプロファイルに表示されるコラムは、事前プログラムの傾斜を示します。事前プログラムの傾斜は、INCLINE (傾斜) 矢印キーを使っていつでも変更できます。

傾斜の最初のコラムは、あらかじめゼロに設定されています。コラム間の最大変更幅は、プラス / マイナス 3% です。

ランニングベルトの速度は、SPEED (速度) 矢印キーを使って自由に変更することができます。

Heart Rate (心拍数) プログラム



Heart Rate (心拍数) プログラムでは、心拍数の目標を設定することができます。このプログラムは、傾斜を調整して、エクササイズ中の 1 分間あたりの心拍数を目標心拍数から 2 心拍以内の誤差に維持します。このプログラムを利用するには、セッション中は胸部ストラップを着用して、プログラムが心拍数を監視することができるようにする必要があります。

ワークアウト中は、心拍数を表す数字が Heart Rate (心拍数) ディスプレイに表示されます。

目標心拍数について理解するための情報については、「*心拍数機能*」を参照してください。

重要 : *医師の診断を受けて、年齢やフィットネスレベルにふさわしい目標心拍数レベルを決定してください。ディスプレイに示された心拍数とは異なる心拍数を医師が勧める場合、ウォームアップ期間が終了したら INCLINE (傾斜) 矢印キーを使用して、目標心拍数を変更します。推奨された範囲を超えてエクササイズしないようにしてください。*

ウォームアップ時間

このプログラムには、3 分間のウォームアップ期間が設けられています。この期間中は、傾斜や速度を変更できます。

注意 : 心拍数が、3 分間のウォームアップ中に目標心拍数ゾーン [(220 から年齢を引いた値) x 70%] に入ったら、ウォームアップ期間は終了し、Heart Rate (心拍数) プログラムが開始されます。

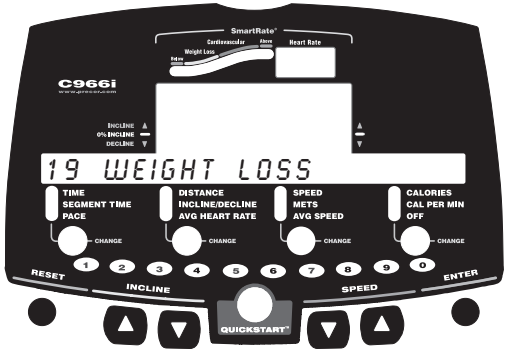
Heart Rate (心拍数) プログラムの利用

Heart Rate (心拍数) プログラムにアクセスすると、次のことが起こります。

- プログラムが自動的に傾斜を調整して、心拍数を選択した目標に維持します。INCLINE (傾斜) 矢印キーは、傾斜モーターを変更するのではなく、目標心拍数を変更するのに使用します。SmartRate ディスプレイをチェックして、希望の領域 (減量または心肺) を維持しているかどうかを確認します。Heart Rate (心拍数) ディスプレイをチェックして、実際の心拍数を確認します。
- 目標心拍数や速度を変更することはできますが、これらを変更すると希望の領域で目標の心拍数を維持するためのユニットの動作は影響を受けます。心拍数を目標値に維持できるよう、トレッドミルが傾斜を調整するのには時間がかかります。
- プログラムを完了したら、クール‑ダウン期間を付け加えることを忘れないでください。

  注意 : 心拍数機能が分かりにくい場合は、クラブの担当者に相談してください。

Weight Loss (減量) プログラム



Weight Loss (減量) プログラムでは、ワークアウト時間は 28 分に固定されており、7 つの 4 分間インターバルから構成されています。ワークアウト時間を入力する必要はありませんが、年齢を入力して、タッチセンサ式グリップを握るか胸部ストラップを着用する必要があります。

Weight Loss (減量) プログラムは、休憩インターバル中の目標心拍数が減量範囲 [(220 から年齢を引いた値) × 55%] 内に設定されている場合を除いて、Heart Rate (心拍数) プログラムに類似したウォームアップ期間で始まります。ワークアウトインターバル中の目標心拍数は、初期状態で [(220 から年齢を引いた値) × 70%] に設定されています。矢印キーを使用して、休憩インターバルまたはワークアウトインターバル中の傾斜や速度を変更します。変更を行うと、プログラムは残りのインターバルにその設定を繰り返します。

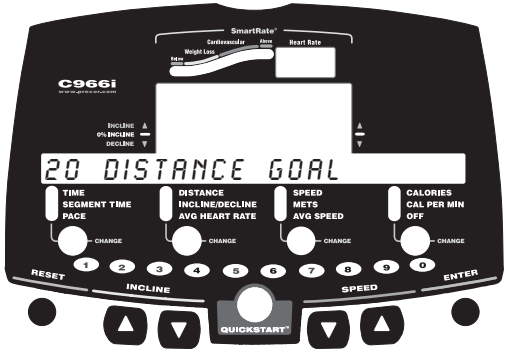
ディスプレイで、傾斜レベルがいつ変わるかが分かります。

理想的な減量範囲では、心拍数はユーザーの最大有酸素心拍数の 55% ～ 70% になります。胸部ストラップを着用するか、タッチセンサ式グリップを握ると、SmarRate を目に見える指標として利用できます。

- 無理のないペースを設定してから傾斜を調整します。
- 最初の黄色い LED が休憩インターバル中に SmartRate ディスプレイで点滅するように、消耗のレベルを維持します。
- ワークアウトのインターバル中は、消耗のレベルを増大して最初の緑の LED が点滅するようにします。

SmartRate ディスプレイに関する詳細は、「*SmartRate の使用*」を参照してください。

Distance (距離) プログラム

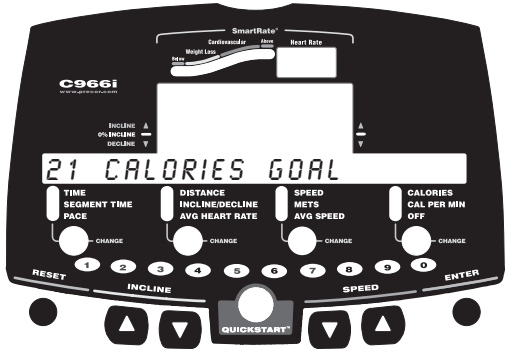


このプログラムでは、一定の距離を指定することができます。指定した目標に達すると、プログラムが終了してクールダウン時間が自動的に開始されます。

Distance (距離) プログラムを選択した後、点滅しているプロンプトで目標距離を入力してください。0.1 ～ 50 (マイルまたはキロメートル) の入力が可能です。矢印キーを使って値を変更してから、ENTER (エンター) を押して開始します。「*ワークアウトオプション*」を参照してください。

注意 : クラブの時間制限がプログラムに適用されている場合は、設定目標を達成できない場合があります。問題が生じた場合は、施設のマネージャにお問い合わせください。

Calories (カロリー) プログラム



このプログラムでは、一定のカロリーを指定することができます。指定した目標に達すると、プログラムが終了してクールダウン時間が自動的に開始されます。

Calories (カロリー) プログラムを選択した後、点滅しているプロンプトで目標カロリーを入力してください。1 ～ 5000 カロリーの入力が可能です。矢印キーを使って値を変更してから、ENTER (エンター) を押して開始します。「*ワークアウトオプション*」を参照してください。

注意 : クラブの時間制限がプログラムに適用されている場合は、設定目標を達成できない場合があります。問題が生じた場合は、施設のマネージャにお問い合わせください。

注記 :

Precor、C、CrossRamp、EFX、M、Move Beyond、および SmartRate は、Precor Incorporated の登録商標です。
Crosstrainer、QuickStart、StretchTrainer は、Precor Incorporated の商標です。
Copyright 2005 Precor Incorporated.
仕様は、通知なしに変更されることがあります。
www.precor.com

注意 :
Precor 社は、革新的な、賞に輝くデザインのエクササイズ器具で知られています。Precor は、積極的に
製品デザインの機械的な構造や視覚的な見地の両方において、米国国内および国外での特許を出願しています。
Precor 社は、Precor 製品のデザインの使用することを考えている人または団体に警告します。
Precor 社は、著作権の無断使用を深刻に受け止め、いかなる著作権の無断使用をも積極的に追跡します。

PRECOR® USA
move beyond®

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

C956i/C966i URM 48442-551, jp
2005 年 3 月 15 日

組み立てガイド

C966i

PRECOR® USA
move beyond®

C952i C954i
C956i C966i

Commercial Treadmills

Precor をご購入いただきありがとうございます。この器具を正しく設置するためには、このガイドをよく読んで、組み立ての指示に従ってください。このガイドラインに従ってトレッドミルの組み立てを行わない場合は、Precor の限定保証が無効になることがあります。

サービスの手配

「オーナーズマニュアル」に記載されているメンテナンスの作業を除いて、トレッドミルの修理点検を試みないようにしてください。
万一不足品がございましたら、販売店までお問い合わせください。カスタマーサポート番号や Precor 認定のサービスセンターの一覧に関する詳細については、Precor のウェブサイト（www.precor.com/contact）をご覧ください。

器具の開梱

ユニットは、1 つの箱に入って出荷されます。トレッドミルを開梱し組み立てるには、2 人以上で作業をしてください。

必要なツール

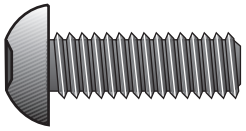
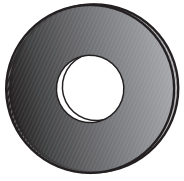
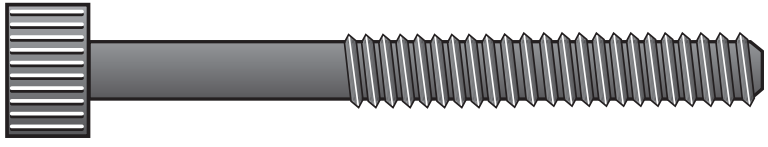
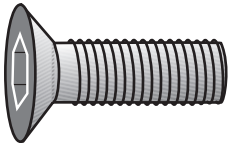
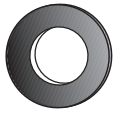
- ½ インチのボックスレンチまたはモンキーレンチ
- ストリング
- SAE（自動車技術者協会）規格ソケットセット
- 水準器
- 結束ワイヤ用カッター

設置条件

ユニットを組み立てる際は、次の設置条件に従ってください。

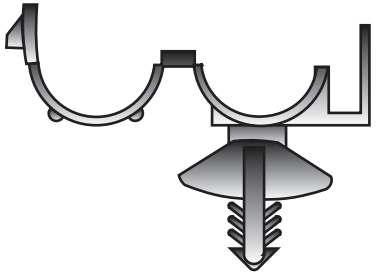
- 器具は、使用する場所の付近で組み立ててください。
- 器具の周辺には、十分なスペースを取ってください。ユーザーの安全と正しいメンテナンスに必要な最低スペースとして、ランニングベルトの真後ろに 1 m × 2 m（3 フィート× 6 フィート）の空間を確保してください。
- 器具は、安定した平らな面に設置してください。滑らかで平らな表面上にユニットを配置すると、水平度を保つのに役立ちます。器具を水平に設置すると、故障が生じにくくなります。
- 箱を開けて、本ガイドに示されている順序で構成部品を組み立ててください。
- 調整をするための余地を残しておきます。留め具（ボルト、ナット、ネジ）は、器具が安定しかつ調整する余地がある程度に締めます。指示されるまでは留め具を完全に締めないでください。

ハードウェアキット（実物大ではありません）

留め具		数量
	(A) なべネジ（1 インチ）	12
	(B) ステンレス製ワッシャ	16
	(C) 六角穴つきネジ（3½ インチ）	4
	(D) 平頭六角ネジ（1 インチ）	4
	(E) ステンレス製ワッシャ	4

4 - バレルスペーサ (F)

6 - 電源コードクリップ (G)



1 - 5/16 インチ 六角キーレンチ (H)

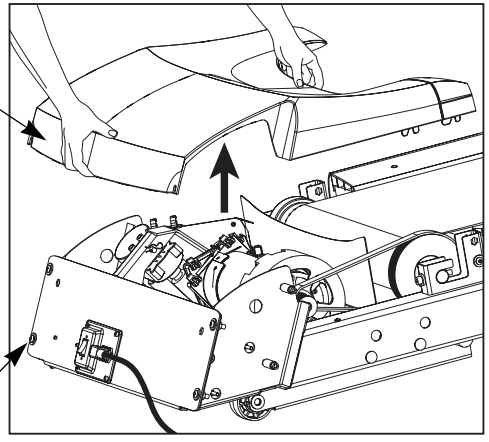
1 - 1/4 インチ 六角キーレンチ (J)

1 - 3/16 インチ 六角キーレンチ (K)

1 - 5/32 インチ 六角キーレンチ (L)

組み立て手順

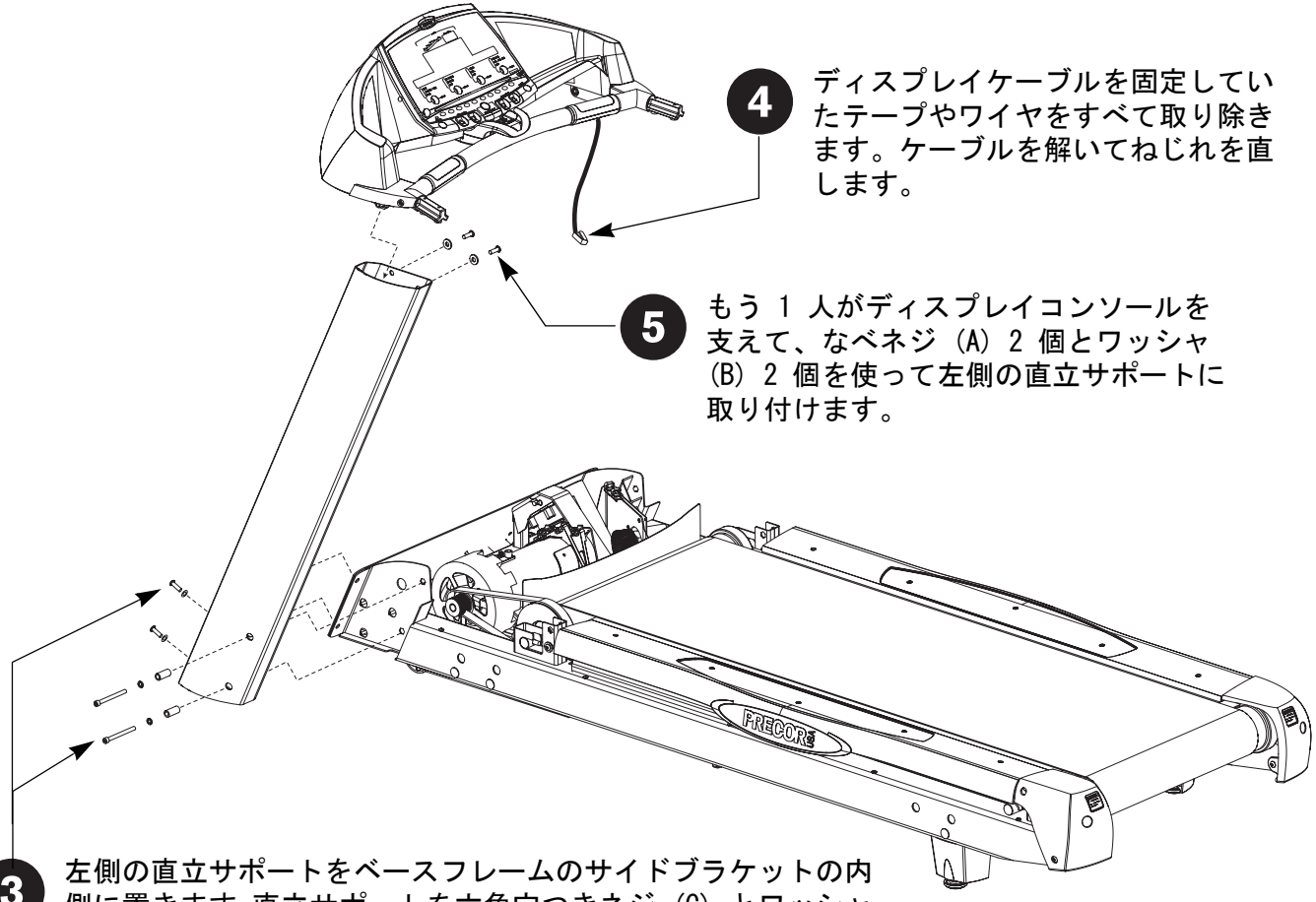
1 フードを取り外して脇におきます。



2 ¼ インチの六角キーレンチと ½ インチのボックスレンチを使って、フロントパネルから 4 個の出荷用留め具を外します。

ナットは破棄しますが、ネジは保存しておいてください。

注： 留め具を取り外すと、フロントパネルはやや
落ち込みます。



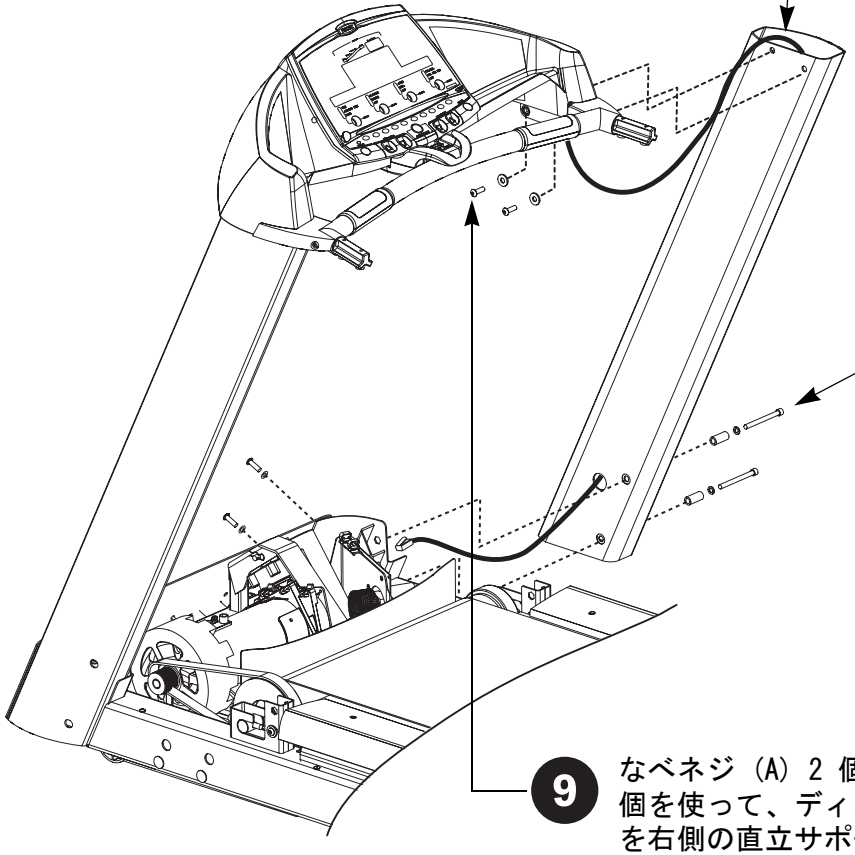
3 左側の直立サポートをベースフレームのサイドブラケットの内側に置きます。直立サポートを六角穴つきネジ (C) とワッシャ (E)、バレルスペーサ (F) 各 2 個を使って、サイドブラケットに固定します。直立サポートを、手順 2 で外したボルトとハードウェアキットから取り出したワッシャ (B) 各 2 個を使って、フロントパネルに固定します。指で締めてください。

4 ディスプレイケーブルを固定していたテープやワイヤをすべて取り除きます。ケーブルを解いてねじれを直します。

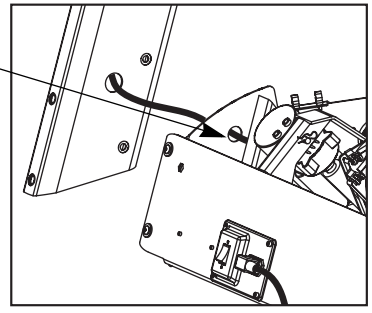
5 もう 1 人がディスプレイコンソールを支えて、なべネジ (A) 2 個とワッシャ (B) 2 個を使って左側の直立サポートに取り付けます。

6 右側の直立サポートをベースフレームのサイドブラケットの近くに置きます。ディスプレイケーブルを直立サポートに通します。

注： ケーブルを通すことができない場合は、紐をケーブルコネクタに結び、反対の端をワッシャに結び付けます。ワッシャを直立サポートに通し、底面にある穴からワッシャとケーブルコネクタを引き出します。紐を外します。



7 ベースフレームのサイドブラケットの穴からケーブルを引き出し、モーター付近にある下部ボード上のソケットに挿入します。

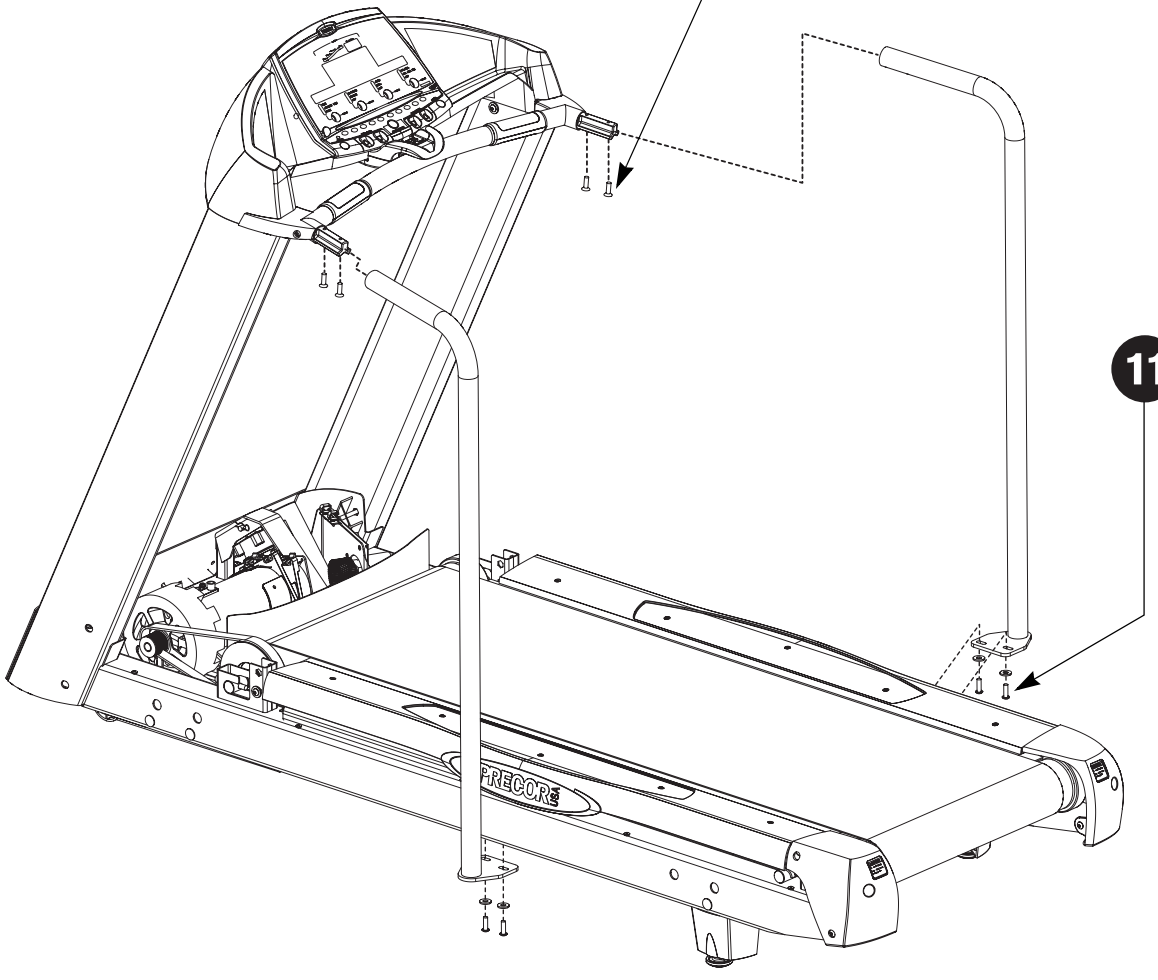


8 直立サポートを六角穴つきネジ（C）とワッシャ（E）、バレルスペーサ（F）各 2 個を使って、サイドブラケットに固定します。直立サポートを、手順 2 で外したボルトとハードウェアキットから取り出したワッシャ（B）各 2 個を使って、フロントパネルに固定します。指で締めてください。

***重要：** ユニットの組み立てが完成するまで、ネジは本締めしないでください。ケーブルが留め具にはさまれていないことを確認してください。不適切な設置によって損傷したケーブルは、Precor の限定保証の対象になりません。*

注： 余分なケーブルは、直立サポートの内部に収納します。

9 なべネジ（A）2 個とワッシャ（B）2 個を使って、ディスプレイコンソールを右側の直立サポートに固定します。指で締めてください。



10 ***重要：*** *手すりを片方ずつ取り付けます。*

平頭ネジ（D）4 個を使って、手すり上部をディスプレイコンソールの延長部に取り付けます。指で締めてください。

11 ***重要：*** *サイドレールやリヤフィートをブロックの上に置くと組み立てが楽になります。トレッドミルを持ち上げるときは、他の人の助けを借りてください。****ランニングベッドの下にはブロックを置かないでください。***

手すりの下部ブラケットをベースマウントに合わせます。ネジ（A）とワッシャ（B）を各 4 個使って手すりの下部を固定します。レンチで締めてください。

12 手すり上部の留め具に戻ります。必要な調整を行い、レンチで締めます。

注： C952i 型トレッドミルを組み立てている場合は、手順 13 をスキップします。

13 C954i、C956i、C966i の心拍数のタッチセンサ式グリップをテストします。

a. ユニットを オン にします。Precor のバナーがディスプレイに表示されます。

b. ディスプレイに向かい、ランニングベルトの左右に足を広げて立ちます。

c. タッチセンサ式の手すりグリップを両方握ります。

d. 心拍数ディスプレイをご覧ください。**「Hr」**という文字が点滅します。数秒後に、心拍数を示す数字が表示されます。

注意：ディスプレイに何も表示されない場合は、ユニットを オフ にしてボード下部のケーブル接続を再点検します。問題解決のヒントについては、「*オーナーズマニュアル*」を参照してください。胸部ストラップに関する手順も「*オーナーズマニュアル*」に記載されています。

e. テストを完了したら、トレッドミルを オフにして手順 14 に進みます。

14 フードを元に戻して、なべネジ (A) とワッシャ (B) 各 4 個を使って固定します。レンチで締めてください。

15 すべての取り付けネジを増し締めします。

a. まずユニットの前面、フロントパネルに固定する 4 個のネジを交互に締めてください。

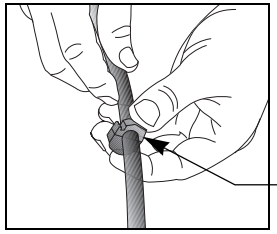
b. サイドブラケットの直立サポートネジ 4 個をレンチで締めます。

c. ディスプレイコンソールを直立サポートに固定する 4 個のネジをレンチで締めます。

d. 手すりネジ 8 個全部をレンチで締めます。

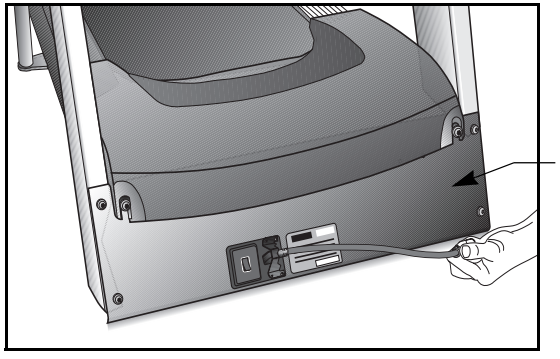
16 電源コードクリップを取り付けます。

a. ソケットの近く位置で電源コードにクリップをはさみ、閉じて固定します。



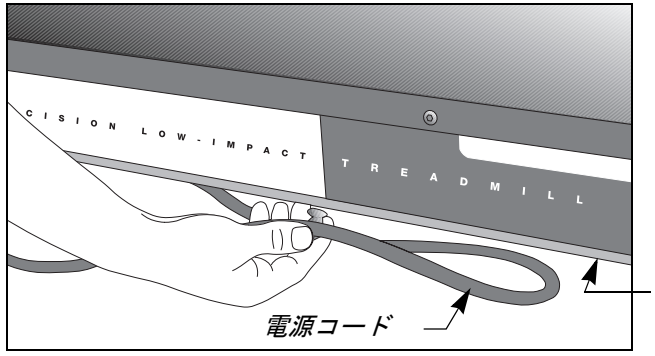
電源コードクリップ

b. コードクリップの鋸状の部分をフロントパネル下の穴に差し込みます。



フロントパネル

c. クリップを必要なだけ電源コードに取り付け、コンセントまではわせます。サイドレールの下にあるフレームの穴は、サイドレールにそって縦方向に 31cm（1 フィート）間隔であいています。



サイドレール

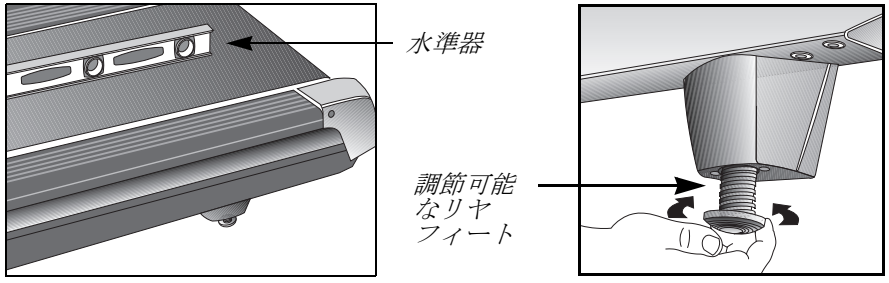
電源コード

重要 *：傾斜リフトが作動しても電源コードがはさまれたり傷つけられたりしないよう、電源コードクリップを使用してください。*

17 必要であれば、ユニットの水平度を確認します。

ユニットを実際に使用する前に、必ず水平にしてください。

重要： *荷重が均等に分配されないと、使用時に異常な振動を感じたり、ディスプレイコンソールが揺れたりします。リヤフィートを片方ずつ調整します。ユニットを 2 cm（¾ インチ）以上持ち上げないでください。*



1. ランニングベルトの上に水準器を置いて、トレッドミルが水平かどうかを確認します。トレッドミルを水平にする必要がある場合は、手順 2 に進みます。
2. 調整可能なリヤフィートの脇に立ちます。
3. 力の強い人にリヤエンドキャップの取っ手を使ってトレッドミルを持ち上げてもらいます（腰を痛めたりしないよう、持ち上げ方に気をつけてください）。
4. リヤフィートを必要に応じて調整しながらトレッドミルを水平にします。
   - リヤフィートを*時計回り*に回すと、ユニットの高さが上がります。
   - リアフィートを*反時計回り*に回すと、高さが低くなります。

   重要： *リアフィートを回転させることで若干の傾きに対応することができますが、極端に歪んだ表面を補正することはできません。*
5. 調整後は、必ずランニングベルトの上に水準器を置いて、トレッドミルが水平であるかどうかを再点検します。
6. ユーザーの体重がトレッドミルで均等に分配されるように、リヤフィートを調整します。

18 電源コードを適切なコンセントに差し込みます。

重要： *トレッドミルには専用の接地回路が必要です。20 アンペアの回路を推奨します。「オーナーズマニュアル」の「接地（アース）手順」を参照してください。*

19 ランニングベルトの位置のチェック

トレッドミルがスムーズに稼働するためには、ランニングベルトを正しく中央に配置することが必要です。ベルトの位置はごく簡単な調整で直すことができますが、手順がわからない場合は、Precor カスタマーサポートに連絡してください。「*サービスの手配*」を参照してください。

使用上の注意:ランニングベルトの調節には特別な注意が必要です。調節を行ったり、リヤローラー付近で作業するときは、トレッドミルのスイッチを オフ にしてください。ゆったりした服装は避け、髪はじゃまにならないように後ろでまとめてください。指や物がベルトやローラー、特にローラーの前とデッキの後ろに挟まれないように、十分気をつけてください。ベルトやローラーに物が挟まっても、トレッドミルはすぐに停止しません。

1. ユニットを　オン にします。
2. トレッドミルの横に立って、QUICKSTART（クイックスタート）を押します。
3. 必要であれば、次のキーを順に押して、パスワードを入力します。INCLINE（傾斜）▼、SPEED（速度）▼、SPEED（速度）▲

   3 秒のカウントダウンがディスプレイに表示されたあとで、ランニングベルトが自動的に運転を開始します。
4. ディスプレイに「5 km/h (3 mph)」と表示されるまで SPEED（速度）▲ キーを押し続けます。

   使用上の注意：摩擦音がしたりランニングベルトに無理がかかっているように見える場合は、赤い **STOP**（停止）ボタンを押して直ちにランニングベルトを止めてください。**Precor** のカスタマーサポートに連絡してください。
5. ユニット後部に立ち、ベルトの動きを数分間観察します。ベルトはランニングベッドの中心になければなりません。ベルトが中央からずれている場合は、調整が必要です。

   重要 *：ベルトを調整する必要がある場合は、すぐに行ってください。ベルトの調整を行わずにいると、ベルトが裂けたり擦り切れる原因になります。この場合、Precor の限定保証の対象とはなりません。*
6. ランニングベルトを停止するには、赤い STOP（停止）ボタンを押します。
7. トレッドミルを オフにします。

注意：「*オーナーズマニュアル*」の手順には、ランニングベルトの調整方法が説明してあります。

PRECOR® USA
move beyond®

Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

©2005 Precor Incorporated
www.precor.com
C9xxi AG 48417-551, jp
2005 年 2 月 15 日